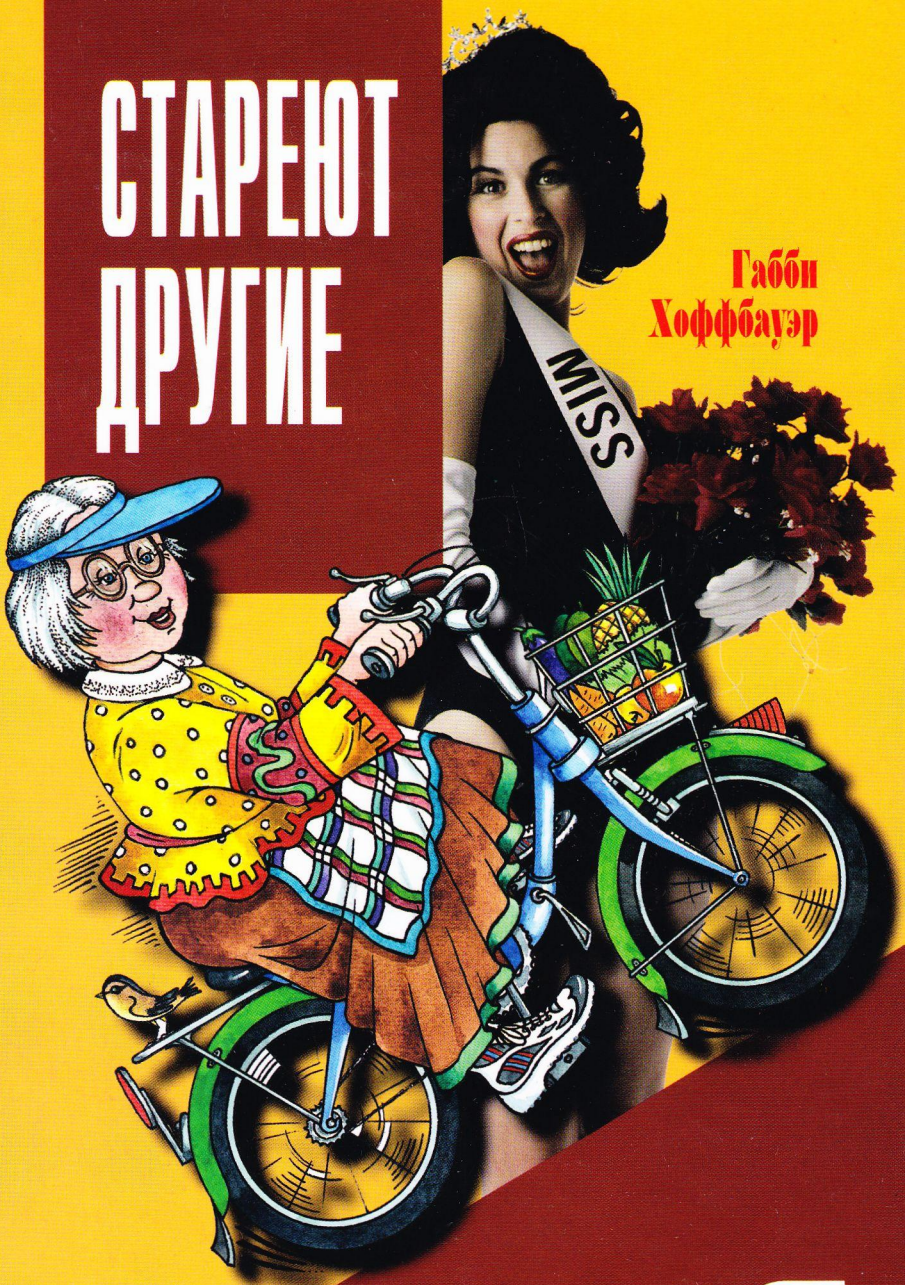
VISIT…

СТАРЕЮТ ДРУГИЕ

Габби Хоффбауэр



...но не Я

ÄLTER WERDEN

Dr. med. Gabi Hoffbauer

nur die anderen

СТАРЕЮТ ДРУГИЕ...

Габби Хоффбауэр

...НО НЕ Я

МИР КНИГИ

МОСКВА
2003

ББК 51.204.0
Х68

Использование текста и иллюстраций,
в том числе фрагментов, без разрешения правообладателя
запрещается и преследуется по закону.

Наложенным платежом книгу можно приобрести по адресу:
111116, Москва, а/я 30, ООО «Мир книги».

Хоффбауэр Габби

Х68 Стареют другие... но не я. — М.: ООО «Мир книги», 2003. – 192 с.

Переступив черту зрелости и вступив во вторую половину жизни, люди часто ощущают некоторый дискомфорт, связанный со здоровьем. Многие начинают подозревать у себя болезни, хотя недомогания часто объясняются определенными возрастными изменениями. В этих случаях не рекомендуется спешить с приемом лекарств, особенно не посоветовавшись с врачом. Лучше прислушаться к своему организму, познать его, а при необходимости — помочь. Путь познания и помощи подскажет доктор Габби Хоффбауэр. Воплотите в жизнь ее советы и рекомендации, тогда прекрасное здоровье в любом возрасте будет вам наградой.

ББК 51.204.0

ISBN 5-8405-0334-7

© Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/ München 2001. Alle rechte vorbehalten.
© ООО «Мир книги», издание на русском языке, перевод, дизайн обложки.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как быстротечна жизнь! Но именно сейчас, когда вы вступили во вторую половину жизни, или хотя бы находитесь в середине ее, необходимо учиться жить по-настоящему, в полную силу с учетом приобретенного опыта. Вероятно, вы уже многого добились из того, о чем мечтали в юные годы. Безусловно, вы также научились отказываться от каких-то вещей, пристрастие к которым приносило вам только вред. Вы накопили достаточно профессиональных знаний и навыков, а теперь можете поделиться с другими своим богатым жизненным опытом.

Все это означает вашу высокую компетенцию, истинную глубину мышления, способность принимать правильные решения даже при недостатке информации, выдержку, умение разбираться в людях и многие другие преимущества. Такие качества заставляют молодых порой даже завидовать вам. Часто именно поэтому они утверждают, что лучше не доверять тем, кому уже за сорок. Они предполагают, что, достигнув середины жизни, человек хотя и медленно, но неуклонно начинает деградировать. Никогда не соглашайтесь с подобным мнением и опровергайте его!

Действительность постоянно свидетельствует об обратном, конечно, при условии, что стареющий человек не почил на лаврах и его мысли направлены не только на сохранение достигнутого, но и на познание нового, постоянно появляющегося в наш бурный век.

Собственно говоря, для многих именно сейчас наступило время вспомнить старые, иногда давно забытые желания и планы, чтобы начать поиск новых целей и пойти иным, ранее невозможным путем. Сейчас важно стать более мобильным, обогатить накопленный опыт новыми познаниями.

Начиная с середины жизни появляется реальная возможность занять центральное место в этой самой жизни. Наступило время отдавать, делиться и преобразовывать, вместо того, чтобы растрачивать себя на сбережение или же на преумножение своих богатств в прямом и переносном смысле.

Ну, а если все складывается иначе? Если вы за прошедшее время так и не добились в жизни поставленной цели, не осуществили свою мечту? Если вас подстерегало одно разочарование за другим, и вы должны были, в первую очередь, научиться демонстрировать окружающим свое смирение и покорность? Следовательно, для вас наступило время остановиться и проанализировать, что вы теперь действительно ожидаете от жизни, и как добиться желаемого.

Ситуация складывается так, что любой урок, преподанный вам жизнью, еще можно преобразовать в важный вывод. Не исключено, что, в конечном счете, именно это принесет вам гораздо больше, нежели просто исполнение какой-либо мечты, которая, вероятно, не была по-настоящему вашей.

Середина жизни вовсе не является ее наивысшей точкой, с которой все неизбежно катится вниз. Более того, она может стать началом новой, лучшей, более мирной,

наполненной большей любовью действительностью. Только вы должны быть готовы к преобразованиям и суметь взяться за них активно и с душой.

Осознайте, что сейчас наступило время с большей заботой отнестись к своему организму, к тому «дому», который всегда верно служил вам во всех прежних усилиях, даже несмотря на то, что вы до этого иногда обращались с ним не очень бережно, либо вообще пренебрегали его потребностями. Учитесь правильно понимать свой организм, если хотите наполнить свою вторую половину жизни великолепным содержанием.

Все вышеуказанное особенно относится к тем людям, которые уже сейчас осознают, что их организм далеко не все выдерживает. К сожалению, у них часто появляется дрожь, ухудшается самочувствие, даже болезни множатся или уже начались хронические недомогания.

Относитесь к этому и всем остальным, приходящим с возрастом изменениям благосклонно и встречайте их активно, дабы они не привели вас к полному фиаско. Кстати, никогда не поздно решиться на более дружеское, уважительное и тем самым на более здоровое общение со своим организмом. Начните делать это еще до того, как прочтете книгу.

И распрощайтесь, наконец, с теми делами, которые последние годы огорчали вас, заставляли болеть или вредили, совершенно независимо от того, о чем бы речь при этом не шла. Тогда вы вновь обретете столько энергии, сколько ее отдает организм человека лишь в молодости. Осуществить задуманное никогда не поздно, даже и тогда, когда вы уже давно перешагнули рубеж второй половины жизни.

СТАР ЛИ ЧЕЛОВЕК, КАК К ЭТОМУ ПОДХОДИТЬ?

Когда начинается вторая половина жизни?

Пятилетний ребенок часто не понимает своих старших братьев и сестер. Подросток испытывает определенное чувство презрения к 20-летним, а они, в свою очередь, считают, что никому из тех, кому за 30 доверять нельзя. По мнению 16-летних, всех тех людей, которым больше 40 давно пора сдавать в «утиль». Как ни парадоксально, даже в доме престарелых дама преклонного возраста на вопрос, почему она не хочет принимать участия в коллективных вечерних мероприятиях, отвечает: «Я просто не желаю иметь ничего общего с такими стариками».

Напрашивается вывод о том, что наступление старости чисто субъективное ощущение. Так же и понятие о второй половине жизни достаточно относительно. Попробуем рассчитать эту вторую половину. Арифметически будем исходить из того, что люди в западных благополучных странах в настоящее время в среднем достигают 80-летнего возраста. В результате следует считать, что вто-

рая половина жизни начинается после 40-летия. Но, по всей видимости, каждый 40-летний такое предположение отвергнет. Точно также и 50-летний и даже 60-летний не хочет верить, что уже живет во второй, следовательно, в последней половине своей жизни.

Такое широко распространенное чувство страха перед старостью учитывается даже Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Согласно ее определению возрастных категорий к старым людям относятся лишь те, кому за 75 лет. Исходя из сказанного, вполне можно согласиться с тем, что вторая половина жизни начинается лишь после 50 лет.

Различные возрастные категории (по ВОЗ)

51–60 лет	Стареющий человек
61–75 лет	Пожилой человек
76–90 лет	Старый человек
90–100 лет	Очень старый человек
Старше 101 года	Человек в глубокой старости

Проанализируем, верно ли мнение, что жить полноценно в старости можно лишь оставаясь молодым душой, молодо выглядеть и самого себя воспринимать молодым? Задумаемся, что же ужасного в естественном течении жизни, когда она переходит во вторую половину? Чтобы не растрачивать время на пустые разглагольствования, весьма важно понять преимущества, дарованные вам во второй половине жизни, и воспринимать их с радостью. Только не следует забывать, что данный этап жизни неизбежно заканчивается смертью, и в последний период жизни полезно соблюдать определенные ограничения.

Причем никогда не поздно в любой период начать предпринимать шаги для долгой, активной и доставляющей удовлетворение жизни. Хотя, безусловно, целесооб-

разно сделать это как можно раньше. Такая правильная позиция стареющего человека включает в себя ведение здорового образа жизни, необходимого для профилактики заболеваний.

Важно также приобрести определенные навыки, чтобы полноценно и с пользой для окружающих прожить последний жизненный этап с его многочисленными изменениями и, порой, даже с некоторыми неизбежными физическими и психологическими ограничениями.

Почему человек стареет?

На вопрос: «Почему мы стареем?» дать точный ответ также трудно, как и на вопрос: «Зачем мы вообще живем?» Хотя в первый момент напрашивается ответ: «Мы стареем потому, что живем». Но уже это свидетельствует, что здесь кроется не столько вопрос о времени, сколько страх перед конечностью жизни. Исходя из изложенного, вполне уместно спросить: «А почему мы вообще умираем?»

В конечном итоге, человека в меньшей степени интересует, сколько времени подарит нам судьба, нежели, почему жизнь так быстротечна и на многое вообще не остается времени.

В действительности в природе по продолжительности жизни установлено жесткое различие. Небольшая группа существ, практически вообще бессмертна. К ним относятся бактерии, отдельные реснитчатые инфузории и бластомицеты. Хотя в течение своей жизнедеятельности они стареют, но в определенное время осуществляется их деление. Каждый раз они делятся на новые экземпляры, потому практически жизнь для них продолжается бесконечно.

Человек также обладает несколькими такими же бессмертными клетками, например половыми, которые, размножаясь, также становятся в определенном смысле «бессмертными».

Чем выше развитие живого существа, тем больше его клеток превращается в определенные органы и ткани. В результате оно теряет, за исключением зародышевых клеток, способность к бессмертию. Тем самым старение и смерть человека можно рассматривать как цену за высоко развитое личностное бытие. Преимущество такого бытия заключается в бесконечной способности получать разнообразные впечатления от жизни, жить осознанно, а также в том, чтобы постоянно совершенствоваться не только физически, но, главное, духовно.

В конечном итоге, все живые существа преследуют одну и ту же цель, а их жизнь имеет одинаковый смысл — они размножаются. Бактерии, например, размножаются простым делением, а многие животные путем поиска партнера, чтобы произвести потомство.

Если подходить к вопросу: «Почему мы стареем?» с биологической точки зрения, наблюдая, что происходит с живым существом, то найти на него ответ уже немного легче. Ведь все живое должно, прежде всего, заботиться о продолжении своего вида. Если поставленная задача выполнена, то жизнь живого существа оправдана и цель, поставленная перед ним природой, выполнена.

Раньше или позже наступает срок распрощаться с жизнью. До этого момента время подарено живому существу лишь потому, что природа позаботилась о достаточном запасе надежности, обеспечивающим при любых обстоятельствах возможность размножения.

Если жизни в правильно организованном и надежном окружении угрожает мало опасностей, то у живого существа остается достаточный запас энергии для подготовки к появлению потомства и для того, чтобы его успешно вырастить. Некоторые живые существа, чье существование очень ненадежно из-за множества врагов и конкурентов, используют жизненную энергию для рождения на свет как можно больше потомства до того, как самим уме-

реть. С помощью подобных теорий эволюционная биология пытается объяснить процесс старения или, по меньше мере, отражает отдельные представления о нем.

Биологические аспекты старения

Безусловно, рассмотренное выше не в полной мере раскрывает глубинные предпосылки жизни, старения и смерти. Однако человечество постоянно изучает многочисленные факторы, ускоряющие процесс старения либо управляющие им.

Вредные факторы окружающей среды

В современном обеспеченном мире развитых стран организму человека в меньшей степени (чем в дикой природе) угрожают серьезные травмы. К сожалению, многочисленные мелкие, порой не замеченные нами недомогания и неблагоприятные воздействия на организм, множатся в течение всей жизни. В конечном итоге, не исключено, что некоторые из них приводят к нарушениям функций органов и отмиранию клеток.

Попробуем рассмотреть ситуацию подробнее. Организм человека в течение жизни постоянно подвергается естественному воздействию окружающей среды, в том числе радиоактивных и ультрафиолетовых лучей, а также различных вредных веществ.

Основная часть наносимых ими неразличимо мелких повреждений возникает в теле при, так называемом, клеточном дыхании. Каждая клетка нашего организма нуждается в кислороде и энергии, получаемой из углеводов и жиров, поступающих в организм с пищей. Потребность в энергии возрастает, например, при усиленной работе мышц. Процесс образования энергии из питательных веществ происходит в митохондриях. Это маленькие состав-

ные части клетки, которые содержатся в различных количествах в каждой клетке тела.

Митохондрии имеют две клеточные оболочки (мембраны), причем на внутренней поверхности оболочки расположена система так называемой дыхательной цепи. Именно посредством ее производится богатая энергией молекула аденозинтрифосфата (АТФ) и вода. Кроме того, митохондрии обладают своим собственным наследственным материалом (ДНК), который не защищен, как в ядре клетки, оболочкой.

При осуществлении очень сложного процесса клеточного дыхания могут постоянно происходить небольшие сбои. Например, электроны попадают на молекулу кислорода и превращают ее в свободный радикал. Под термином «свободный радикал» понимают определенные, легко вступающие в реакцию и очень агрессивные атомы и молекулы. Они в поиске любого материала, с которым могут вступать в химическую реакцию, не останавливаются ни перед чем и в состоянии разрушить множество структур, встречающихся на пути.

Особую опасность представляет повреждение собственной наследственной субстанции в митохондриях. Ведь оно ведет в конечном итоге к их гибели. И в то же время, чем меньше митохондрий, т. е. поставщиков энергии, имеет клетка, тем меньше ее возможности. Ибо именно это ускоряет процесс старения организма.

Еще хуже, когда свободные радикалы наталкиваются на накопленную в ядре клетки наследственную субстанцию, содержащуюся в хромосомах, и повреждают их. В памяти таких хромосом хранится информация о каждом компоненте клетки. И, если даже какая-то одна часть, например белок, необходимый для строительства или функционирования клетки, не сможет быть считана в хромосомах, то уже больше не удастся осуществить его формирование. В результате клетка, по всей вероятности, погибнет.

Именно это особенно фатально для клеток, в частности для нервных, которые не могут делиться. Следовательно, погибшая нервная клетка не может быть заменена посредством деления какой-либо иной.

Однако, к счастью, существует ряд защитных механизмов, которые способны обезвредить свободные радикалы. К ним относятся, например, различные ферменты организма, в том числе и супероксидкаталаза. Чтобы сохранить свою эффективность, некоторым защитным ферментам необходимо наличие витаминов А, С и Е. Такие витамины известны как ловцы радикалов, или антиоксиданты.

Благодаря им, теоретически появляется возможность для предупреждения и лечения повреждений, наносимых свободными радикалами. Хотя на данный момент нет убедительных доказательств того, что большие дозы приведенных витаминов действительно могут оказывать благотворное влияние на организм.

Результаты некоторых научных исследований подтверждают, что при помощи больших доз витаминов можно воспрепятствовать появлению различных заболеваний или затормозить процесс старения.

В то же время появилась надежда, что можно защититься от свободных радикалов совершенно иным способом. Ныне считается доказанным, что, если различные живые существа (от насекомых и вплоть до человекообразных обезьян) принимают малокалорийную, но разнообразную пищу, то в их системе обмена веществ образуется меньше свободных радикалов.

Если когда-либо подобное будет доказано и относительно организма человека, то можно будет при помощи здоровой и малокалорийной пищи обеспечивать сохранение молодости и здоровья. К сожалению, такое замечательное предположение пока не имеет достаточного научного обоснования.

Пресловутые биологические часы

Наряду с названными выше факторами, которые скорее случайно влияют на процесс старения, на все животные организмы оказывают влияние биологические ритмы.

Например, наступление юношеского периода или, иными словами, переходного возраста в один, всегда относительно одинаковый, временной момент в жизни человека свидетельствует о том, что этими процессами управляют внутренние часы. И то, что человеческая жизнь заканчивается не позднее 120–135 лет — этого максимального возраста на данный момент не достиг почти ни один человек, обусловлено, в частности, тем, что большая часть клеток человеческого организма может делиться лишь около 60 раз.

Такое резкое прекращение способности к делению обусловлено, по меньшей мере, четырьмя различными генами, одним белковым веществом и еще одним явлением, а именно, неуклонным сокращением количества хромосом в процессе деления клеток.

В хромосомах ядра клеток содержится полная информация по всем строительным компонентам и жизненным процессам в клетках. Хромосомы состоят из двух связанных между собой канатиков, которые, по аналогии с фотографией, можно назвать позитивом и негативом. В тот момент, когда делится какая-либо клетка тела, оба хромосомных канатика отделяются друг от друга, а для обеих частей вновь образуется по второму канатику. Позитив получает новый негатив и наоборот.

Такое новообразование осуществляется при помощи фермента, который называется полимераза ДНК. Для того чтобы данный фермент мог начать действовать, он должен получить определенный сигнал. Этот сигнал возникает в силу того, что одна из молекул осаждается на конце материнского канатика, и покидает его, когда завершится процесс деления.

Однако данная молекула покрывает лишь небольшую часть канатика хромосомы. Поэтому находящаяся здесь часть информации не может быть считана. Следовательно, ее двойник не может быть создан, что само по себе не столь уж и страшно. Только следует иметь в виду, что каждое такое деление клетки приводит к дальнейшему укорачиванию жгутика ДНК. И в какой-то момент такое укорачивание может привести к утрате важной части информации в результате постоянного уменьшения размера жгутика ДНК. Например, может быть утрачена информация, содержащая схему создания белка, который играет очень важную роль в жизни организма. В силу чего данный белок уже не сможет образовываться в дочерней клетке, и она, следовательно, вполне может погибнуть.

Рассмотренное — лишь один из механизмов, который может лежать в основе процесса старения и, в конечном счете, смерти человека. Наряду с ним существует еще множество иных генетически обусловленных процессов, управляющих старением клетки.

На основании достижений научных исследований на данный момент уже кое-что известно о том, как управляется процесс старения. Хотя следует учитывать — при этом важную роль играют как генетические факторы, так и воздействие окружающей среды. Однако всего рассмотренного выше пока еще недостаточно, чтобы совершенно определенно ответить на вопрос о том, почему же стареет человек.

ПСИХИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Когда человек находится в середине жизненного пути, процесс старения уже идет, но большинство из нас в данный период просто не замечает определенного дефицита. А ведь именно он может быть вызван, как правило, процессом старения.

Если определить начало второй половины жизни вступлением в пятое десятилетие, то в этом случае мы не сталкиваемся с какими-либо ограничениями или потерями. Наоборот, как правило, мы переживаем апогей человеческого бытия. Борьба, связанная со взрослением, освобождением от родительской опеки и созданием своей семьи, а также за формирование достойных условий жизни для членов своей семьи, к данному периоду времени для большинства людей уже завершена.

Точно также практически большинство форм обучения, прежде всего в целях получения профессионального образования, обычно использованы и уже закончены. Отныне начинается такой этап, когда с помощью приобретенных навыков и умений вы относительно легко справ-

ляетесь с задачами, которые стоят перед нами на работе. Теперь вы можете вплотную заняться активным развитием своего профессионального успеха.

Для большинства людей такая относительно однообразная и спокойная жизненная фаза наступает даже гораздо раньше.

Принципиальные же изменения вновь начинаются лишь тогда, когда человек уже завершает свою профессиональную деятельность. Указанный этап нарастающего спокойствия и расслабления в зените жизни предоставляет вам большие возможности. Однако он несет с собой и определенные опасности.

Сила привычки

Когда вам к пятидесяти, жизнь, как правило, идет вполне размеренно. Сейчас работа давно уже доведена вами практически до автоматизма. У вас появился стабильный круг партнеров и друзей. Ну, а что касается проведения досуга, то в этом-то вы стали почти настоящим профессионалом.

И вот именно сейчас важно понять следующее. Если автоматизм на работе, на первый взгляд, может давать некоторые преимущества, то в личной жизни в плане общения с партнером именно автоматизм чреват очень большими опасностями.

Интерес к партнеру снижается в силу повседневных бытовых особенностей. Любопытство, ранее вызываемое вашим семейным партнером, и ваше расположение по отношению к нему как-то ослабевают. В результате совместное проживание может превратиться в жизнь, ха-

рактеризующуюся обычным существованием без проявления большого чувства в условиях нарастающего, явно ощутимого одиночества.

Зачастую ситуация резко обостряется, когда дети покидают родительский дом. Хотя в этом случае можно найти способы преодоления парализующей обыденности в семейной жизни. Для некоторых семейных пар расставание с детьми означает дальнейшее обеднение взаимоотношений. Расставание с детьми заставляет многих осознать, сколь малое значение они играют в жизни своего семейного партнера. Люди вдруг начинают понимать, что они утратили за прошедшие годы взаимную ценность друг для друга. К сожалению, для многих расставание с детьми зачастую приводит к распаду семьи.

В то же время другие семейные пары после того, как пройдет боль от расставания с детьми, используют представившийся им шанс для нового сближения. Они начинают более чувственно относиться друг у другу. В результате обнаруживаются новые сближающие их черты характера.

Одновременно с этим они предаются своим, чисто личным интересам, а также поддерживают своего семейного партнера во всех новых начинаниях. Именно такие компоненты — проявление интереса к хобби своего партнера и поддержка в его начинаниях и одновременно признание и поддержка другого, как индивидуальности являются, по всей видимости, для зрелой семьи важнейшей основой сохранения прекрасных семейных отношений.

Следует постоянно учитывать, что в сложившейся ситуации для сохранения любовных отношений важно постоянно слегка изменять самого себя и, в то же время, уметь подстраиваться под супруга, вместо того, чтобы стараться изменить его.

Однако нельзя забывать, что стабильность отношений, установившаяся за прошедшие годы, в данный момент затрудняет возможность к изменениям. Именно поэтому ре-

комендуется осуществлять подобные изменения осторожно, с учетом множества преимуществ, которые предоставляют вам стабильные партнерские отношения в семье. Учтите, что излишняя смелость в подобной ситуации порой приводит к неожиданному расставанию.

Уважайте самостоятельность детей

Когда дети покидают родительский дом и окончательно становятся самостоятельными, для всех членов семьи, а особенно для матерей, это тяжелый и, в той или иной степени, зачастую болезненный процесс. Многие родители рассматривают подобное расставание как тяжкое разочарование и даже как козни природы, справиться с которыми им удается лишь по прошествии многих лет, а порой и никогда. Безусловно, данное расставание родителей с детьми представляет собой один из труднейших, но и одновременно один из благороднейших этапов зрелой жизни. Ибо с данного момента ваши дети становятся по-настоящему взрослыми людьми. Именно это предоставляет возможность родителям превратить крайнюю заботливость, опекунство и излишнее руководство проведением детей в настоящие отношения между равноправными во всем людьми.

Многие пожилые люди часто жалуются на то, что дети их редко навещают, не проявляют интереса к их заботам и даже порой полностью забывают об их существовании. Такие сетования целиком и полностью объясняются тем, что многие родители так никогда и не прекращают заниматься «воспитанием», опекой своих детей. Они хотят продолжать формировать личности детей по своему усмотрению, что подчас объясняется не достигнутыми собственными жизненными целями.

Иногда при тесных контактах между членами семьи родителям не всегда удается на должном уровне способствовать формированию личности детей и их совершенно

индивидуальному личностному развитию. Порой такое развитие протекает в неблагоприятном для родителей, а также для будущего самих детей направлении.

В подобной ситуации и после разъезда долг родителей — понять право детей на абсолютно индивидуальную собственную жизнь, обязательно научиться считаться с этим. В результате критика со стороны родителей, относящихся к своим детям как к партнерам, гораздо серьезнее воспринимается и продумывается детьми.

Не прекращающиеся в течение всей жизни попытки родителей оказывать на детей постоянное влияние по своему усмотрению, как правило, приводит к окончательному разрыву всяческих отношений.

Для многих родителей иметь детей означает, что в течение длительного времени своей жизни приходится себе в чем-то отказывать для их блага. Данный отказ может быть полностью компенсирован чувством глубокой любви между родителями и детьми. Но чрезвычайно важно понять, что никакие жертвы никогда не должны быть поводом к тому, чтобы потребовать взамен определенной компенсации от взрослеющих детей. Часто именно это также переставляет собой сложную задачу, которую приходится решать родителям в середине жизни, что, к сожалению, не всегда удается с первого захода.

Возникшую пустоту приходится восполнять иными жизненными задачами, новыми интересами, планами и целями, а также обновлением партнерских отношений в семье. Очень часто именно это предопределяет осуществление определенных изменений в планировании жизни.

Изменения - могучий жизненный стимул

Умение вовремя изменять свою жизнь, оставаясь счастливым — открытая тайна достойно принимаемого периода старения. Только тот, кто всегда готов к изменени-

ям, к новым познаниям, умеет признавать свои ошибки и заблуждения, а также извлекать из них полезные уроки, приобретает достаточно навыков и умения в жизни. Именно это помогает ему не только справиться с возникающим в старости дефицитом, но и вести, даже в преклонном возрасте, достойную, лично формируемую и самостоятельную жизнь. Данный принцип, само собой разумеется, имеет огромное значение и в профессиональной жизни.

Очень показателен следующий пример. Один молодой человек мечтал к 30-летию заработать миллион немецких марок. Ему удалось осуществить мечту к своему 28-летию. Тогда он определил для себя новую жизненную цель — к 40 годам обладать пятью миллионами. Этой цели он также успешно добился. Тогда он поставил перед собой новую задачу - за предстоящее десятилетие удвоить свое состояние.

Многие из людей, если даже будут смотреть на банковский счет этого человека с определенным чувством зависти, безусловно, поймут, что он, к сожалению, лишает себя возможности пережить и познать в быстротекущей жизни нечто большее, нежели элементарное зарабатывание денег. Психолог бы посчитал, что новая цель, направленная на постоянное удваивание заработанного свидетельствует о многом. В частности — все остальное по сравнению с умением зарабатывать деньги этому человеку просто не известно, а порой даже вызывает у него страх. Добившись к старости решения всех поставленных материальных целей, в какой-то момент он поймет, что физические ограничения ему уже не позволяют поставить перед собой новую подобную цель. Если наступит такое, чего ему, естественно, никто не пожелает, у него вряд ли появится возможность научиться вести достойную жизнь вопреки появившимся недостаткам физического характера.

Совершенно иначе, чем в вышеописанном экстремальном примере, в жизнь многих людей незаметно входит в «нормально» дозированных порциях (именно к началу второй половины жизни, либо еще в конце первой половины) определенная обыденность, рутина, превращающаяся зачастую в скуку или даже в глубокое разочарование. Оказавшись в таком положении, большинство людей решает уйти на пенсию либо использует все чаще проявляющиеся в этом возрасте проблемы со здоровьем как основание для досрочного прекращения профессиональной деятельности.

Поступая таким образом, они зря разбазаривают ценнейшее время своей жизни. Ведь жизнь начинается отнюдь не после ухода на пенсию, а протекает непосредственно Здесь и Сейчас. Она вполне заслуживает, чтобы ее ценили и ею наслаждались именно в данный конкретный момент. Каждому человеку дана только одна жизнь. Бездумно жалко бесцельно разбазаривать такое бесценное, подаренное тебе время и предаваться иллюзиям, что когда-нибудь позже все станет намного лучше. В большинстве случаев подобная надежда оказывается пустой иллюзией. Полезно постоянно помнить, что во второй половине жизни столь долго ожидаемое освобождение от обыденных обязанностей, самовыражение в приобретении какого-либо хобби и активное проведение досуга существенно способствуют достижению устойчивого счастья.

Начните с нуля

Иногда может случиться, что человека, превыше всего ценящего свою работу, совершенно неожиданно увольняют. Пережить подобное во второй половине жизни достаточно сложно. А, если это происходит за несколько лет до ее наступления, то человек тем более оказывается в

сложнейшей ситуации. Ведь сейчас рынок рабочей силы по многим профессиям не предоставляет достаточно рабочих мест даже людям молодого поколения. Однако, как бы не сложилась ситуация, неправильно думать, что твоя профессиональная жизнь раз и навсегда завершилась, ничего нельзя поделать, и в 45 лет придется привыкать к положению пенсионера, в котором вы будете находиться по меньшей мере оставшиеся 35 лет.

Никогда не теряйте надежду, попробуйте начать с нуля. Конечно, потребуется сконцентрировать все силы, чтобы включиться в новую профессиональную деятельность или же найти работу на общественных началах, доставляющую большое удовлетворение. Ищите себя в смежных профессиях, привлеките своих друзей и знакомых, подберите и окончите специализированные курсы.

Освоив новую профессию, можно значительно повысить свои шансы на рынке рабочей силы. А, что самое интересное, у каждого есть возможность воплотить в жизнь возникшую у него заманчивую идею и создать свой бизнес, став, пусть и в 60 лет, самостоятельным предпринимателем. В большинстве случаев пожилые работники сами виноваты в том, что, потеряв работу, занимают в жизни пассивную позицию, впадают в депрессию и приписывают всю вину за случившееся несправедливой экономической системе, а сами «переходят на запасные пути».

Приведенный ниже пример показывает, что другую карьеру в жизни можно начать зачастую совершенно необычным способом, даже порой играючи.

Однажды 45-летний мужчина, неожиданно потеряв работу по специальности, положился на волю судьбы и всецело посвятил себя любимому хобби — научится вязать. Вначале он изготавливал совершенно обычные простые вещи, например шарфики. Со временем ему понравилось изобретать все более сложные и необычные узоры. Он стал изготавливать высококачественные пуловеры и вязаные

кофточки, которые восхищали его близких и знакомых. В конце концов он описал свои приобретенные знания и умения в книге. Она не только стала успешно продаваться в Германии, но и была переведена на некоторые иностранные языки. Его стали приглашать выступить с лекциями, вести курсы по обучению искусству вязания новичков буквально по всему миру, от Америки до Африки. Таким образом, наряду с прекрасным доходом он приобрел еще и превосходное новое занятие.

Только интересная работа

Работа, безусловно, не является синонимом жизненного счастья. В то же время она представляет собой важную составную часть жизни и во многом недооцениваемый способ самовыражения. Умело, с удовольствием выполняемая работа доставляет радость, когда есть возможность наслаждаться ее результатами и получать желаемое удовлетворение. Особенно такое ценно, когда удается выкроить побольше времени для себя и своей семьи, а также использовать его для осуществления новых жизненных планов.

Как только работа начинает надоедать или даже становится поводом для разочарования, страха, отчаяния или раздражения, значит наступило время что-то изменить. Еще раз подчеркнем - никогда не поздно начать заниматься чем-то новым, покинуть проторенную колею и коренным образом преобразовать свою жизнь.

Такому желанию, при правильной организации дела, не могут помешать негативные изменения конъюнктуры, большое число безработных и дискриминация пожилых людей на рынке рабочей силы.

Как правило, ко второй половине жизни уже завершен процесс воспитания детей, поэтому не в счет и отговорки, что нельзя бросать надежную работу, чтобы не ухудшить благополучие детей. Совсем неплохо, если подросшие дети сами начнут заботиться о себе. Сейчас у молодых людей есть возможность подработать в свободное время немного денег на карманные расходы, а не находиться в зависимости от доходов семьи.

Итак, задумайтесь, почему вы не меняете свою жизнь, если она вам не нравится? Почему не ищете новое поле для своей деятельности? Почему бы вам не приобрести новую профессию? Вот интересный пример.

Врачу-терапевту и одновременно специалисту по народной медицине, которую очень высоко ценили пациенты, на сороковом году врачебной деятельности вдруг наскучила ее профессия. Она достаточно скептически относилась к некоторым разработкам современной медицины. Кроме того, ей надоело сталкиваться в своей практике со все ужесточающимися инструкциями официальных компаний. Свое хобби, астрологию, она довела до совершенства. Обладая большими знаниями в области медицины и астрологии и, переехав вместе с двумя собаками и кошкой в маленький домик в небольшом городке, зажила скромной, но счастливой жизнью. У нее прекрасные отношения с сыном, который за это время сумел определить свой жизненный путь без постоянной опеки матери.

«А если задуманное ею не осуществится, несмотря на то, что у нее предыдущая профессиональная жизнь пошла не совсем так, как хотелось бы, когда восемь часов работы не только перестали доставлять ей удовлетворение, но и стали раздражать?» - захотите спросить

вы. Естественно, данный вопрос непосредственно связан с сохранением уверенности в завтрашнем дне, удовлетворительным заработком, правом на пенсию и гарантий того, что в случае болезни будет оказана необходимая помощь.

Но сегодня уверенность и в описанных отношениях уже не столь надежна, так как любое предприятие может попасть в затруднительное положение, даже обанкротиться, либо будет вынуждено уволить своих сотрудников.

Поймите, наконец, несмотря ни на что, за наличие такой уверенности в завтрашнем дне приходится слишком дорого платить постоянной неудовлетворенностью от работы, ежедневной раздражительностью и вообще полным разочарованием профессиональной деятельностью. Ведь, отработав восемь часов «принудиловки», вряд ли можно обрести счастье в жизни дома, в семье, находясь среди друзей. Более того, постоянное недовольство нарастает, становится своего рода раковой опухолью, проникающей во все иные сферы, отравляющей жизнь и порой приводящей к тяжелой депрессии.

Совсем не наивная утопия утверждение о том, что любой человек может найти, хотя бы временно, за свою жизнь работу, доставляющую удовлетворение. Причем это зависит не от общественных условий, а, в первую очередь, от инициативы самого человека.

Совершенно не обязательно немедленно приобретать новую профессию или начать изучать дело, о котором вы мечтали в юности. Работая постоянно в какой-то фирме, попробуйте при определенных обстоятельствах найти другую, интересную работу или же постарайтесь получить должность, о которой дол-

гое время лишь мечтали. Скорее всего в таком случае придется за счет собственной энергии и своего кармана повысить квалификацию на специализированных курсах, изучить иностранный язык, освоить компьютер либо развить иные способности.

Пенсионный возраст - середина пути

Активность — основополагающая предпосылка для осуществления лично формируемого удовлетворения в процессе старения. Это касается как середины жизни, так и преклонного возраста. Если человек неактивен, то неиспользуемые способности и приобретенные навыки постепенно утрачиваются, говоря простым языком: «Под лежачий камень вода не течет».

Решающий момент в жизни человека представляет собой выход на пенсию. Он также считается и началом процесса общественного старения. Независимо от того, что многие люди страстно ждут своего первого дня после выхода на пенсию, данный момент, к сожалению, может превратиться в начало настоящих страданий. Обязанности по работе и прочие профессиональные заботы буквально за одну ночь исчезают. Отныне жизнь должна строиться совершенно иначе и наполняться совершенно иным содержанием.

Когда пройдут первые пенсионные дни, за которые вы успеете отоспаться и заниматься одними лишь прогулками, чтением и просмотром телевизионных программ, наступит время заняться другой деятельностью. Придется войти в новую роль и найти для решения иные задачи, которые обогатят вашу жизнь и после завершения профессиональной деятельности. Только это позволит вам придать ей смысл.

Необходимо научиться соблюдать не только свои личные интересы, для воплощения которых у вас раньше не

было достаточно времени, но и взять на себя осуществление определенных задач, чтобы быть полезным окружающим. Подобное зависит от хорошего здоровья, с одной стороны, и от работы на общественных началах, с другой, о чем свидетельствует следующий пример.

Одна учительница совершенно не могла смириться с той ситуацией, что, выйдя на пенсию, лишилась возможности передавать другим людям свои знания и опыт, приобретенные за долгие годы работы в школе. Поэтому вскоре она, уже будучи пенсионеркой, отправилась за границу и стала преподавать местный язык сотрудникам представительства немецкой фирмы и членам их семей. После того, как состояние ее здоровья не позволило ей заниматься преподавательской деятельностью, она стала писать книги для детей. Когда ей было далеко за 80 и зрение ее ослабло, то писать она уже больше не могла. Однако она долго еще продолжала трудиться, наговаривая тексты на кассеты, описывая упражнения по релаксации и медитации, которые затем продавались в книжных магазинах.

Подобных примеров можно привести множество, поэтому стремитесь к активной деятельности в любом возрасте, чтобы сохранить интерес к жизни.

Творчество как качество жизни

Спокойствие, типичное для большинства людей по достижении ими 50 лет, отнюдь не является причиной возможного творческого застоя. Об этом свидетельствует хотя

бы уже тот факт, что большинство людей творческого характера создали свои самые выдающиеся произведения, например музыкальные творения, картины или скульптуры, во второй половине жизни и более того, даже в очень преклонном возрасте. Научные исследования различных творческих достижений в области искусства, свойственные людям преклонного возраста, свидетельствуют о многом. Несмотря на сокращение количества созданных в критическом возрасте произведений, их качество, как правило, возрастает.

Указанное подтверждает: те, кто достаточно долго работал на перспективу, отныне приступает к завершению произведений всей своей жизни. Существует мнение, что применение различных технических приемов в течение всей жизни и творческий анализ их результатов вполне может превратить обычного ремесленника в настоящего мастера, создающего неповторимые произведения искусства.

С одной стороны, данный пример свидетельствует о том, что установившееся внутреннее спокойствие, завоеванные прочные позиции и овладение техническими приемами творчества, в том числе и применительно к другим видам деятельности, может привести к дальнейшему совершенствованию дела всей жизни.

Безусловно, перечисленное возможно лишь тогда, когда такому развитию не препятствуют профессиональные или общественные условия. С другой стороны, все это показывает, какие возможности открывает перед вами зрелость в целом. А именно — осуществление творческого подхода к своей собственной жизни, к политике, культуре, мировоззрению и мироощущению.

Осмысление прошедшего и новые планы

Большинство любит победителей, уверенных (но не самоуверенных) в себе. Нытики и неудачники отталки-

вают многих. Всех привлекают люди успешные, знающие. Поэтому подошло время переосмыслить прошедшее и разработать интересные планы. Именно сейчас жизнь предлагает вам пережить множество ощущений, впечатлений и приключений, которые вы сможете испытать. Уже к началу второй половины жизни, когда «утихомирятся волны бурной жизни», вам предоставляется достаточно времени и идеальная предпосылка для проявления интереса к новому, неизведанному и невиданному. Вы наконец-то можете осуществить то, чему препятствовала работа, профессия и, возможно даже, семейные обязанности.

Чтобы проще всего вспомнить многие, давно забытые мечты, заманчивые планы и тайные желания юности, попробуйте заняться медитацией.

Для медитации подберите постоянное спокойное тихое место, где вам никто не будет мешать и расслабьтесь. Устройтесь поудобнее и сделайте сначала несколько глубоких выходов. Причем вдох должен следовать совершенно автоматически за глубоким выдохом. При вдохе оставайтесь со своими мыслями, а на выдохе отбросьте ненужное напряжение, все темное и тягостное, а в себя вберите всю необходимую энергию, все светлое и солнечно-теплое. Пусть ваши мысли и образы просто плывут перед глазами, все внимание должно быть обращено исключительно на дыхание.

Когда вы почувствуете себя свободно и расслабленно, обратите мысли к своей юности и детству или же к годам, когда вы были молодым, но уже взрослым человеком и ощутите, какая энергия тогда была в вас заложена и на какие цели вы тратили всю свою активность. Ваши мысли должны быть обращены не толь-

ко на профессиональную работу, но и на личные желания и занятия, которым вы предавались на досуге, и о многих, вероятно, уже давно забытых.

Не заставляйте себя силой выполнять такое упражнение и не расстраивайтесь, если оно у вас не сразу получиться. В таком случае прервите упражнение и попытайтесь повторить его в другое удобное время.

Когда у вас рано или поздно все получится, спокойно воспринимайте возникшие перед вашими глазами картины и мысли. Постарайтесь ощутить, какие чувства вызывают у вас сейчас картины прошлого.

В том случае, если появятся неприятные чувства, то упражнение лучше прекратить.

При возникновении приятных ощущений глубже вникнете в ситуацию и всей душой ощутите ее. Что вы слышите, какие запахи и вкус вспоминаются вам ?

Кстати, целесообразно записать возникшие перед вами образы, мысли, чувства и сопровождающие их ощущения.

Во многих случаях, к сожалению, не всегда, вы почувствуете былые, спрятанные глубоко в подсознании, желания, которые стоит глубоко проанализировать. Собственно, никогда не поздно еще раз обратить внимание на какую-то мечту, на маленькое желание или цель, к которой вы когда-то стремились. Именно сейчас возник момент попытаться ее осуществить.

Отныне вы можете также строить различные планы, которые позволят вам накопить новые впечатления, приобрести определенные навыки и знания. Ибо мудрость в старости базируется, прежде всего, на обилии и разнообразии жизненного опыта, а также на извлеченных уроках.

Чем больше опыт вам удалось накопить, чем большими навыками и знаниями вы располагаете, тем проще переживать ситуацию, когда здоровье подводит и другие препятствия затрудняют ваш путь во второй половине жизни.

В то время как с возрастом физические возможности человека, а также степень функционирования многих органов снижаются, в области его духовных сил, в том числе и в преклонном возрасте, вполне возможен дальнейший рост. Таким образом потери человеком сил в физическом плане могут вполне быть компенсированы усилением его духовных сил.

Применение знаний в старости

«Что может быть приятнее, когда в преклонном возрасте человека окружает молодежь, которая хочет поучиться у него!», — эта мысль принадлежит римскому государственному деятелю Цицерону. По его мнению, преимущества человека в преклонном возрасте заключаются в более глубоком разуме и здравомыслии, размеренности и терпимости, рассудительности и проницательности, человеческом достоинстве и мудрости.

Только здесь важно учитывать одно условие: эти черты оттачивались в течение всей жизни. Кроме того, Цицерон видел в непрекращающейся активности, в неослабленном интересе и в постоянно накапливаемом опыте важнейшие источники мудрости и знаний в старости. К счастью, простое накопление знаний многим людям просто несвойственно. Они стремятся передавать их окружающим.

Ныне способность и готовность пожилых людей передавать свои знания и опыт молодому поколению характеризуются как социально конструктивное поведение. При этом пожилые люди помогают и дают им советы при решении вопросов об их будущей профессиональной деятельности. Кроме того, они предоставляют свои знания в распоряжение общества, занимаясь общественной работой. Поле деятельности при этом необъятно широко: от помощи ученикам при выполнении домашних заданий до проведения семинаров для своих коллег по работе и даже до организации походов в краеведческих целях или экскурсий по различным музеям.

Изменения интеллекта в старости

Широко распространенное ранее мнение о том, что старость в основе своей ведет к снижению умственных способностей, в настоящее время не выдерживает критики и пересмотрено всерьез.

Умственные способности у различных людей одного и того же возраста значительно различаются. Кроме того, совершенно по-разному в старости развиваются многие компоненты интеллекта. Даже у очень престарелых людей так называемый стабильный или прагматичный интеллект, иными словами, способности решать знакомые проблемы, с возрастом не уменьшается и даже может слегка возрасти.

И в то же время подвижный интеллект — способность решать новые проблемы, в начале второй половины жизни начинает все больше сокращаться. Это объясняется повреждениями центральной нервной системы, оказывающими свое негативное воздействие на способность человека настроиться на решение сложных проблем, на быстроту обработки информации и на мощность рабочей памяти. Но и здесь налицо значительные различия у отдельных личностей, поэтому данное наблюдение нельзя обобщать.

ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В СТАРОСТИ

Старость, по общему мнению, влечет за собой растущий физический дефицит. Он начинает неотвратимо проявляться с определенного временного момента и от него почти нельзя уберечься. Хотя его, к сожалению, только отчасти в определенной степени можно компенсировать, благодаря соответствующему лечению и правильному образу жизни.

Рассуждая подобным образом, и подводя все под общий знаменатель, люди неадекватно оценивают возникающие ситуации. Действительно с возрастом начинают но все большей степени проявляться физические функциональные нарушения. Но встречаются люди, возраст которых приближается к 100 годам, а они не страдают ни одной хронической болезнью и никогда в жизни серьезно не болели. Таким образом, разрыв между нормальным (физиологическим) и больным (патологическим), вплоть до оптимального, старением колоссален. Причем он определяется не столько физическими изменениями, сколько, в значительной степени, жизненным путем человека,

его социальным окружением, состоянием его души и субъективной оценкой состояния его здоровья.

В детстве и юности в организме человека преобладали созидательные процессы. Однако к 30-му году жизни многое начинает коренным образом меняться. Причем последствия начавшихся необратимых изменений начинают зачастую проявляться слишком поздно и иногда вообще человек их не замечает и не ощущает.

В большинстве случаев такие изменения объясняются ослаблением физических возможностей человека, его органов и тканей приспосабливаться к специфическим нагрузкам. Например, у человека за 70 лет максимальная постоянная нагрузка, которую выдерживает его сердце и система кровообращения, составляет не менее 70 % нагрузки, которую выдерживает сердце 20-30-летних. При этом максимальная кратковременная предельная нагрузка составляет всего лишь 40 % от возможностей сердечно-сосудистой системы молодых людей.

Установлено, что болезни в старости зачастую либо обусловлены снижением способностей человека приспосабливаться, либо нарушениями процесса регулирования различных органов. При оптимальных условиях окружающей среды болезни у людей даже в очень преклонном возрасте не являются типичным признаком их возраста. В то же время в условиях неблагоприятной окружающей среды вероятность заболеваний резко возрастает.

Функциональные нарушения в старости

Болезни не являются симптомом старости. Однако существуют особые «возрастные болезни». Их можно подразделить на три группы: усиливающиеся вместе с возрастом, настоящие старческие заболевания и острые заболевания.

Основы заболеваний, усиливающихся вместе с возрастом закладываются уже в молодые и зрелые годы. Сим-

птомы же их начинают проявляться лишь в виде усиливающихся функциональных нарушений конкретных органов значительно позднее. К ним относится, например, атеросклероз, который (не совсем точно) выражается процессами осаждения кальция в артериях и может привести к опасным заболеваниям, таким как инфаркт миокарда, инсульт и тяжелые нарушения кровообращения.

Другая болезнь, которую следует упомянуть - хронический бронхит. Он лишь тогда приводит к неприятному затруднению дыхания, когда объем легких с возрастом начинает во все большей степени сокращаться. Точно также так называемый старческий диабет совсем не обязательно появляется в преклонном возрасте. Он представляет собой результат многолетнего переедания и наличия избыточного веса уже в юношеские и зрелые годы.

Рассмотренные заболевания проявляются довольно часто уже к началу второй половины жизни. Их можно избежать или же в значительной степени пролечить сразу после того, как они проявились.

К настоящим, или более точно, первичным, возрастным заболеваниям относятся, например, увеличение предстательной железы в начале мочевыводящих путей. Такая болезнь проявляется очень часто у пожилых мужчин. К настоящим старческим заболеваниям относится также помутнение глазного хрусталика - катаракта.

Третью группу составляют острые заболевания, проявляющиеся во всех возрастных категориях с одинаковой частотой. У пожилых людей они обычно протекают иначе, чем у молодых. Например, инфаркт у пожилых наблюдается чаще, чем у молодых, без боли или с невыраженной болью. А воспаление легких часто протекает у пожилых без температуры. Оба заболевания, вследствие их нетипичного проявления в преклонном возрасте, вообще не распознают либо распознаютс опозданием. В результате с задер-

жкой начинают их лечение, что, к сожалению, зачастую приводит к летальному исходу.

Острые заболевания, из-за того что довольно часто встречаются их нетипичные формы или симптомы не ярко выражены, в преклонном возрасте протекают значительно дольше и тяжелее. Организму справляться с ними труднее, и в результате требуется более длительное лечение.

Ниже рассмотрены типичные старческие изменения в различных органах и тканях, а также заболевания, встречающиеся в старости особенно часто. Конечно, не следует испытывать страх перед старостью. Однако информация том, что вам следует самим предпринимать, чтобы воспрепятствовать нежелательным изменениям или же встретить их во всеоружии, безусловно, будет полезной, а порой просто необходимой.

Изменения кожи

Кожа начинает стареть уже с 30-летнего возраста, чего не избежать ни одному человеку. Определяющую роль в процессе, как быстро и в каком объеме признаки старения начнут проступать на коже, играют два фактора: наследственная предрасположенность и воздействие окружающей среды. Конечно, человек пока не в состоянии воздействовать на первый фактор. А вот защитить свою кожу от вредного воздействия окружающей среды каждый человек просто обязан, чтобы чувствовать себя хорошо и прекрасно выглядеть.

Кожа состоит из трех слоев: эпидермис, собственно кожа — дерма и подкожная жировая клетчатка. Эпидермис - наружный слой кожи представляет собой многослойный эпителий, покрытый прочным роговым слоем, который постоянно слущивается и обновляется.

Под ней расположена дерма, состоящая в основном из полотной соединительной ткани. Верхняя тонковолок-

нистая кожа прочно соединена с поверхностным слоем и насыщена эластичными и сетевидными волокнами. Она содержит множество клеток, тонких кровяных сосудов и нервных окончаний. В более глубоко расположенной части дермы, состоящей в основном из плотных коллагеновых тканей и эластичных сетей, проходят более крупные кровеносные сосуды, нервы, а также выходные отверстия потовых желез, волосяных луковиц и корни ногтей.

Подкожная жировая клетчатка образована рыхлой соединительной тканью, пустоты которой заполнены жировыми дольками. Этот слой обеспечивает подвижность коже и защищает внутренние органы от внешних воздействий. В подкожной клетчатке расположены многочисленные кровеносные сосуды и нервы.

Кожа является единственным органом человека, постоянно контактирующим с внешней средой. Она выполняет многие функции, основными из которых являются защитная и сигнальная.

Морщины и крупные повреждения

С возрастом верхний слой кожи истончается, а ее самый верхний роговой слой утрачивает часть своих способностей связывать воду. Сцепление между верхним и средним слоем кожи ослабевает, она становится более подверженной воздействию внешней среды и при давлении или растяжении склонна к образованию складок.

Связующие ткани среднего слоя кожи становятся более ломкими и жесткими, раскалываются и также теряют способность связывать воду. Поэтому кожа увядает и образуются морщины. Также и упругость тканей подкожного жирового слоя в старости ухудшается, а жировой слой утончается, что делает кожу еще более вялой и морщинистой.

Чтобы воспрепятствовать чрезмерному образованию морщин, необходимо постоянно защищать кожу от сильного воздействия солнечных лучей. Конечно, это не означает, что человек должен прятаться от каждого солнечного луча. Наоборот, ультрафиолетовые солнечные лучи необходимы каждому организму, в том числе для того, чтобы он мог образовывать из присущих ему источников достаточное количество витамина D. Данный витамин способствует прочности костей и защищает их от остеопороза.

Более того, солнце незаменимый источник хорошего самочувствия. Это особенно наглядно подтверждает тот факт, что многие люди в холодное время года из-за нехватки солнечного света страдают зимней депрессией. Таким образом, для положительного восприятия жизни человеку важно время от времени ощущать всей кожей обогревающие солнечные лучи и слегка загореть. Особенно важно своевременно пользоваться солнечными лучами именно в наших широтах, где солнце балует нас не так уж и часто.

Запомните, тайна заключается в дозировке: небольшой загар, естественно, не вреден. Если он и наносит какой-то ущерб, то очень незначительный. Важно понять — кожа очень плохо переносит трехнедельный отпуск, во время которого вы ежедневно без перерыва «жаритесь» на солнце. Опасный и во многих случаях непоправимый итог такого опыта - солнечный ожог.

Безусловно, собственный восстановительный механизм организма в состоянии устранить часть вреда, на-

несенного солнечным ожогом клеткам кожи. Однако, если постоянно обгорать на солнце, наносимый коже вред в течение лет нарастает и как бы накапливается.

Исследования подтвердили, что, действительно, раком кожи во всех его формах заболевают, главным образом, люди, которые в жизни подвергались сильному солнечному облучению либо часто просто обгорали на солнце. Естественно, на участках обгоревшей от солнечных лучей кожи не обязательно появится рак кожи.

Полезно помнить, что под сильным воздействием солнечных лучей кожа преждевременно стареет, причем раньше, быстрее и сильнее. Например, крестьяне или моряки в южных странах, кожа которых, несмотря на наличие более мощной природной защиты от солнечных лучей в виде более сильной пигментации, уже в среднем возрасте становится грубой и испещренной сильными морщинами.

В то же время если коже не хватает воздействия солнечных лучей, она начинает выглядеть серой, морщинистой и желтоватой, вялой и неупругой.

Таким образом, наслаждайтесь солнцем, когда оно наконец-то светит в ваших районах, упивайтесь им во время отпуска. Только постоянно помните о достаточной защите. Против вредного воздействия солнечных лучей рекомендуется множество профилактических мер, например, солнцезащитные кремы, правильно подобранная одежда или солнечные зонтики.

Вообще, во всех случаях действует золотое правило: передозировка равносильная яду. Естественно, это касается и искусственных источников света в соляриях. Они также, как и естественные солнечные лучи, способствуют преждевременному старению кожи с образованием множества морщин. Пользоваться солярием старайтесь очень осторожно: искусственные источники света не так уж безвредны, как считается, хотя они лишены ультрафиолетовых лучей, вызывающих солнечные ожоги, счи-

тающихся, в первую очередь, причиной возникновения рака кожи.

Чтобы ваша кожа выглядела по возможности молодой, свежей и не морщинистой, обязательно бросьте курить. Курение приводит к резкому сокращению кровеносных сосудов, в том числе и в коже. В результате сосуды преждевременно сужаются, что ведет к постоянной нехватке притока крови к коже: она выглядит бледной, увядшей. Кроме того, сужение сосудов отрицательно влияет на заживление ран, так как при повреждениях они затягиваются медленнее.

Таким образом, во второй половине жизни рекомендуется раз и навсегда распрощаться с вызывающими заболевания пороками, а также с вредным образом жизни. Курящий человек должен набраться наконец-то мужества, напрочь отказаться от такой пагубной привычки. Пусть вначале будет трудно, но только так можно прожить здоровым в преклонные годы.

Правильный образ жизни в течение всей жизни также способствует сохранению хорошей кожи. Совсем необязательно, а иногда просто нежелательно, использовать страшно дорогие кремы и лосьоны с непонятными компонентами, сулящими вам по-детски гладкую кожу вплоть до преклонного возраста. Они, как показывает опыт, не в состоянии воплотить в жизнь надежды, которые с ними связывают многие женщины.

Напротив, регулярный подходящий для вашего типа кожи уход вполне может в определенной степени защитить от вредного воздействия окружающей среды. Например, жирные бальзамы в холодные, ветреные зимние дни защитят кожу от высыхания, покраснения и чувства напряжения. Если же образуются небольшие морщинки, хороший увлажняющий крем (совсем не обязательно дорогой), правильно нанесенный, наполнит влагой верхний слой кожи и немного растянет ее так, что глубина морщин уменьшиться.

Вероятно, звучит парадоксально, но чрезмерный уход за кожей наносит ей даже вред. Например, подобное происходит летом, если вы обильно используете слишком жирные препараты или слишком часто проводите глубокую чистку лица.

В конечном итоге, самый эффективный способ ухода за кожей осуществляет сам организм при помощи жировых желез, и никакой крем или мазь не в состоянии заменить его. Главное здесь научиться не мешать организму осуществлять такую полезную функцию.

Наряду с профилактическими и лечебными мероприятиями против морщин в настоящее время рекомендуется гимнастика лица. Истощение определенных мышц способствует образованию некоторых морщин и «провисанию» отдельных участков кожи. Эти мышцы вполне могут восстановиться в результате целенаправленных упражнений.

Критики данного метода убеждены, что гимнастика лица, наоборот, способствует образованию морщин. Бесспорно только то, что в любом случае достаточный сон и полноценный отдых важны для кожи. Она является отражением вашего общего самочувствия, поэтому в данном случае расслабляется и после сильного напряжения вновь становится гладкой.

Морщины появляются, когда вы пытаетесь, прилагая большие усилия глазных мышц, расшифровать плохо читаемый текст. Правильнее в таком случае пользоваться очками или контактными линзами. Точно также и от очень яркого света полезно защищаться солнцезащитными очками, чтобы не моргать слишком часто и не способствовать образованию глубоких морщин вокруг глаз и на лбу.

Наряду со всеми внешними профилактическими мерами важную предпосылку для сохранения кожи красивой и привлекательной представляет собой хорошее самочувствие. Кто сохраняет хорошее самочувствие, улыбку

и всегда старается позитивно воспринимать окружающее, тот правильно воспринимает жизнь и в 50 и в 85 лет как предстоящее приключение и не делает трагедии из-за появления морщин. Тогда люди, окружающие такого человека, будут воспринимать его морщины не как показатель его старения, а как естественные следы его наполненной интересными событиями жизни.

Существуют различные способы, избавляющие от морщин, сделать их менее заметными. Совершенно необоснованно некоторые женщины стесняются, а, порой, даже стыдятся лечить свою кожу.

Простейший метод, помогающий при наличии маленьких поверхностных морщинок, — местное применение кремов и лосьонов, содержащих витамин А. Сам витамин или его производные вызывают незначительное воспаление и раздражение кожи. В результате она набухает и морщинки выравниваются. Конечно, они время от времени появляются вновь, если кремом больше не пользоваться. Но согласно современным научным данным такие средства можно без опасения применять в течение длительного времени. Сгладить мелкие морщинки у женщин помогают также средства ухода за кожей, содержащие эстроген.

Однако более эффективный способ — применение фруктовых кислот. В результате отшелушивается верхний слой кожи, после чего образуется новая, более живая, с меньшим количеством морщин. Хотя рассмотренный метод относительно эффективен, но и чреват некоторыми опасностями.

После применения названных выше средств не исключено болезненное покраснение кожи, которое сохраняется в течение нескольких месяцев. Поэтому пиллинг при помощи фруктовой кислоты должны проводить только опытные врачи или очень хорошо подготовленные специалисты. Зачастую положительный результат не носит

длительного характера, поэтому процедуру приходится по истечении определенного времени повторить.

Для сглаживания глубоких морщин, борозд и шрамов рассмотренные методы неэффективны. Здесь может помочь исключительно (и лишь на определенное время) подкожное введение врачом коллагена, или гиалуроновой кислоты. Причем следует обязательно пройти противоаллергический тест, чтобы выявить (отнюдь не редко встречающуюся) повышенную чувствительность к коллагену и избежать неприятных последствий. Через год или два данный курс лечения для закрепления положительного результата следует повторить.

Последняя и самая дорогая возможность для омолаживания морщинистой, вялой кожи - операционный фейслифтинг (подтяжка лица), результат которого, как правило, сохраняется дольше, но также не навсегда. При подобной операции подтягивается не только кожа (и закрепляется уже без морщин), но и отсеченные жировые ткани устраняются там, где они лишние и переносятся туда, где они нужны. Иногда подтяжку кожи комбинируют с коррекцией формы носа или же с поднятием опущенных век, для чего наряду со скальпелем применяется также и лазер.

Подкожные введения и операции следует доверять только очень опытным врачам, лучше всего пластическим хирургам или дерматологом-косметологом (только для подкожного введения). Только так удастся избежать причинения серьезного вреда в результате некомпетентного лечения.

Хороший косметолог, занимаясь вашей кожей, предварительно тщательно проанализирует собственные возможности и определит подходящий только вам курс лечения. Остерегайтесь таких учреждений, где стараются навязать человеку применение «своих собственных» методов и обещают вам, что только предложенный метод в состоянии разрешить все существующие проблемы. Опыт

свидетельствует, что для достижения оптимального результата зачастую лучше прибегать к комбинации нескольких методов.

Синяки и красные сосудики

Точно также как соединительные ткани кожи в старости с течением времени все больше и больше утрачивают свою эластичность, теряют эластичность и соединительные ткани в кровеносных сосудах кожи, которые становятся ломкими. Уже под воздействием почти незаметного внешнего силового воздействия мелкие сосудики кожи могут рваться и вызывать кровоподтек. Люди обычно очень удивляются, наблюдая у себя на коже большое количество синячков, считают это проявлением заболевания. В большинстве случаев синячки - типичные и безобидные явления стареющей кожи.

Рассмотренные изменения соединительной ткани сосудов приводят к тому, что прежде всего на щеках проступают расширившиеся кровеносные сосудики, которые не исчезают со временем. В данном случае рекомендуется обесцвечивание сосудиков при помощи лазерного луча. Несмотря на то, что данный метод более эффективен, нежели способ с применением электрического тока, однако в первом случае у некоторых людей на лице остаются видимые шрамы.

Эффективную альтернативу медицинскому вмешательству представляет собой правильно наложенная скрывающая нежелательные проявления косметика.

Возрастные и кожные наросты

С возрастом кожа становится не только тонкой и морщинистой, но и более разнородной. На ней появляются различные пятна и кожные наросты. Хотя многие из них со-

вершенно безвредны, но они могут доставлять человеку нежелательные огорчения.

Часто уже к 40 годам на коже появляются пятна старения, зачастую на ладонях, тыльной стороне кистей рук И предплечьях. Это такие светло-коричневые, расположенные на уровне кожи пигментные изменения, которые не вызывают неприятных ощущений. Если они раздражают, врач может удалить их при помощи лазера.

Многочисленные отбеливающие кремы, в большом количестве предлагаемые в аптеках, не рекомендуются. Обычно они помогают крайне редко, но могут вызвать аллергические реакции. Появления старческих пятен можно практически избежать, если в течение жизни в меру наслаждаться солнечными лучами.

Несмотря на их название, старческие бородавки (также называемые себоррейными) могут проступать уже в юные годы на спине, на лице и на других частях тела. Они выглядят более благородно, нежели старческие пятна, порой, словно приклеенные. Их цвет бывает от светло-коричневого до черно-коричневого, а поверхность жирно блестит.

Несмотря на то, что они доброкачественны, зачастую очень похожи на злокачественный, черный рак кожи. Такие бородавки могут удалять лишь опытные специалисты. Причем затем необходимо обязательно провести гистологические исследования. Кстати, это касается и всех остальных проявлений на коже, которые внезапно изменяются, разрастаются или даже кровоточат. Если безобидные старческие и жировые бородавки очень вас раздражают, можно удалить их в медицинском учреждении.

Еще больше разнообразия в облик человека привносят старческие ангиомы размером от спичечной головки цо боба. Они представляют собой темно-красного цвета полукруглой формы изменения кожи, состоящие из кровеносных сосудов. Все они доброкачественны, но при

нажиме или при трении они могут кровоточить и мешать. При вашем желании врач (под местным наркозом) может их удалить либо при помощи электрического тока, лазерного луча или оперативно скальпелем.

Зачастую (лишь в глубокой старости) на участках кожи, на которые часто воздействует солнце, как правило, на лице, реже на руках и предплечьях, может первоначально образоваться доброкачественное пигментное пятно. Оно бывает разного цвета, внешне зачастую расплывчато очерченное, которое медленно начинает расти. Так как подобное образование, называемое Lentigo maligna, или Melanosis circumscripta, может перейти в злокачественный рак кожи, то врач-дерматолог либо регулярно наблюдает (или же сразу оперативно удаляет), либо облучает его.

Особенно злокачественный черный рак кожи (malignes Melanoma) большей частью появляется в молодые годы, хотя не обходит и людей в преклонном возрасте. Поэтому любое темное пятно на коже, особенно если оно выступило недавно или изменилось, следует обязательно показать для обследования врачу-дерматологу.

Кожа пожилых людей, особенно если она часто подвергается воздействию солнца, склонна к сильному ороговению верхнего слоя. При таком ороговении кожи, обусловленном воздействием света (актинный кератоз), кожа приобретает красноватый оттенок и становится на ощупь шероховатой. На такой коже образуется зачастую особый вид онкологического заболевания кожи — шиповидная клеточная карцинома (Spinalioma). Ее следует оперативно удалить как можно раньше, так как она очень быстро и разрушительно растет, образуя метастазы. Предпочтительнее лечить заболевание на дораковой стадии, своевременно удаляя сильно ороговевшие участки кожи.

Менее злокачественным считается базально-клеточный рак (Basalioma), которые зачастую также появляется у пожилых людей, но не образует метастазов. Он часто

появляется в верхней части лица, прежде всего у людей, которые долго подвергались воздействию солнечных лучей, либо их кожа вступала во взаимодействие с канцерогенными веществами, или на ней слишком часто появлялись раздражения. Базальный клеточный рак удаляют оперативно либо обезвреживают при помочи облучения.

Сухая кожа и раздражения

С возрастом жировые железы регулярно выделяют все меньше кожного сала. В результате кожа становится сухой, напряженной и отчасти даже шероховатой и шелушащейся. К сухости склонна прежде всего кожа на руках и ногах в которой распложено не так много жировых желез.

Особенно зимой и при недостаточной влажности воздуха кожа дополнительно высыхает. Производимый железами жир лучше распределяется по коже, когда она потеет. Так, когда люди гуляют в теплую влажную погоду, их кожа постоянно покрыта влажной пленкой, поэтому на ощупь мягкая и нежная.

Хуже всего, когда кожа высыхает настолько сильно, что начинает чесаться, или на ней образуется сухая экзема. Многие пожилые люди страдают от мучительного раздражения, зуда, вызываемых, как правило, сухостью кожи. При длительном зуде кожи обязательно следует выявить причины его возникновения.

Не исключено, что зуд вызван каким-либо лекарством, которое вы не переносите, либо следствием специфического кожного или общего заболевания. Возможны даже нервные проблемы, которые могут проявляться в виде такого зуда. Нередко он обусловлен целым рядом причин, которые, естественно, необходимо обязательно выявить, чтобы избавить человека от мучительных болей.

В принципе, за сухой кожей надо по-настоящему ухаживать и тщательно следить, чтобы вообще не появлялись раздражения, сухие экземы или сухие лишаи. При этом особенно важно, чтобы сухая кожа не выщелачивалась дополнительно в результате слишком частого мытья, душа или приема ванны. Мыло, пену для ванн или мылосодержащий гель для душа рекомендуется заменять безмыльными сухими средствами, которые не нарушают защитную кислотную оболочку кожи.

Многие врачи-дерматологи считают, что кратковременная ванна в теплой воде, в которую добавлено масло для ванн или же уменьшающие раздражение субстанции (например, иловатые глины) гораздо меньше раздражают кожу, чем душ. Дело в том, что душ вымывает жир непосредственно из пор кожи очень тонкими, но сильно бьющими водяными струями. Кстати, очень горячая вода менее желательна для душа и ванны, чем теплая.

Рекомендуется следующий оптимальный уход за кожей:

- ***Постарайтесь не перебарщивать, принимая ежедневно душ или ванну — ведь это автоматически не улучшает состояние вашей кожи.***
- ***Предпочтительнее принять ванну, чем душ, причем оставайтесь в воде недолго.***
- ***Не пользуйтесь в гигиенических целях слишком горячей водой.***
- ***Применяйте нейтральные, мягкие средства вместо мыла, геля для душа или для ванны.***
- ***Намыливайте все тело не каждый раз, лучше это делать выборочно.***
- ***Хорошо добавлять в воду масло для ванны.***
- ***После ванны или душа обсушите кожу мягким полотенцем, а не вытирайтесь с усилием.***
- ***После ванны или душа желательно тщательно смазать тело кремом, причем на ноги и руки наносится особенно жирный крем.***

• *Перед сном еще раз нанесите на тело жирный крем или бальзам.*

● *Утром (по потребности) смажьте руки и ноги, зимой для этого используйте жирный крем. На остальные части тела нанесите легкий увлажняющий крем.*

● *После плавания или посещения сауны также обильно смажьте все тело жирным кремом.*

Если, несмотря на рекомендованные действия, у вас появится сухая экзема, то ее необходимо немедленно и последовательно пролечить при помощи крема, содержащего кортизон. В результате старательного лечения воспаление быстро пройдет. Уже через несколько дней будет вполне достаточно наносить на кожу «лишь» жирный крем и защищать ее от раздражающих субстанций, чтобы экзема больше не появлялась.

Сейчас разработаны и выпускаются очень эффективные кремы с гормонами-глюкокортикоидами, которые почти не наносят вреда коже и при компетентном, кратковременном применении в очень незначительных объемах всасываются в организм. Неоправданная боязнь гормональных кремов может с данном случае нанести больший вред. Ведь если экзема будет распространяться дальше, то ее придется лечить более длительно и с применением значительно более сильных препаратов.

Сердечно-сосудистая система

Сердечно-сосудистая система человека с возрастом претерпевает целый ряд изменений. Однако, с одной стороны, такие изменения нельзя считать заболеваниями, а с другой - их развитие вполне можно затормозить. Следует в течение всей жизни вести здоровый образ жизни, правильно дышать, питаться и двигаться. Фитнес – постигните это слово на практике.

С возрастом у людей повышается кровяное давление. Кроме того, у пожилых людей его показатели в течение дня изменяются сильнее, чем у молодых. Это, в свою очередь, делает лечение высокого кровяного давления у пожилых людей достаточно сложным делом.

В преклонном возрасте способность организма регулировать кровяное давление ослабевает. В результате организм может справляться с некоторыми нагрузками лишь благодаря тому, что сердце при помощи учащенного сердцебиения подает больше кислорода с кровью в органы и ткани, и прежде всего к мышцам. Но это также удается сделатьлишь в незначительном объеме, так как в преклонном возрасте пульс под воздействием нагрузки повышается не так быстро, как в молодости.

Ослабевающая мышечная деятельность сердца может быть приравнена к патологической слабости сердечной мышцы из-за болезни. Такие, обусловленные старостью, изменения сердца и системы кровообращения, могут иногда вызвать лишь незначительные жалобы или же вообще никак не проявляться. Однако они могут проявляться сильнее, если к ним присовокупится иное заболевание и нагрузка на сердце возрастет.

Старайтесь противодействовать подобным совершенно естественным изменениям. Если вы будете всю жизнь вести подвижный образ жизни и постоянно тренировать свою сердечно-сосудистую систему регулярными занятиями спортом, то она сохранит свою мышечную силу, свои способности приспосабливаться и обеспечит нормальное кровяное давление.

Естественно, вы окажете поддержку своему сердцу и системе кровообращения также и своим стремлением избежать избыточного веса, если будете питаться с аппетитом, но не сверхобильно и в течение жизни всегда будете уделять достаточно время активным занятиям и поддерживать состояние внутреннего спокойствия.

Приходится часто напоминать о том, что много движения, умеренное питание и отдых являются для вас источником здоровой, продолжительной, доставляющей удовлетворение жизни. Понаблюдайте за своим окружением и увидите, что те, кто и в конце второй половины своей жизни буквально излучает здоровье, жизнестойкость и бодрость, как правило, люди, которые в течение своей жизни со всеми ее препятствиями и мрачными временами были активны и уверены в себе. Исключения, как всегда, указанное правило лишь подтверждают.

Высокое кровяное давление

В отличие от вышеописанных изменений функционирования сердечно-сосудистой системы иногда в преклонном возрасте высокое кровяное давление почти не ощущается. Это более опасное заболевание, которое без лечения может привести к сердечной слабости, преждевременному атеросклерозу, инсульту, инфаркту миокарда и нервному срыву.

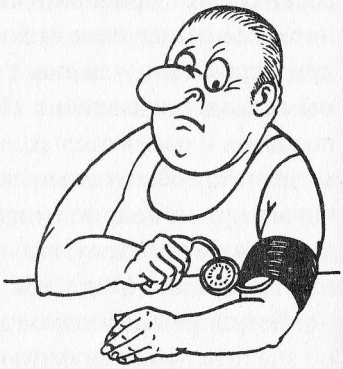
Кстати, необходимо избавиться от широко распространенного предрассудка, согласно которому немного повышенное давление в старости абсолютно нормальное явление. Многие люди и по сей день считают, что к возрасту следует прибавить 100 и в результате вы получите нормальное значение верхнего давления. Такое суждение принципиально неверно. У всех взрослых людей нормальным считается давление 120/80 мм рт. ст., в том числе и у пожилых и очень старых людей. Если давление высокое, то человеку обязательно следует обратиться к врачу и лечиться при помощи медикаментов. По современному медицинскому подходу, давление считается высоким, если оно превышает 140/90 мм рт. ст.

Безусловно, кровяное давление в старости подвержено значительным сильным колебаниям, но его ни в коей

мере нельзя сильно снижать. Иначе у пациента появится головокружение, он упадет и получит травму. Кроме того, при которых формах высокого кровяного давления, а также сопутствующих заболеваниях, вообще запрещено сильное понижение давления. Наконец, даже встречаются люди, которые не переносят такое «нормальное» давление даже после длительного периода привыкания к нему.

Давление обычно повышается, с одной стороны, при явной предрасположенности к этому, а, с другой — под влиянием факторов окружающей среды и дурных привычек. При этом отрицательную роль играют избыточный вес, малоподвижный образ жизни, стресс, курение, излишки соли в пище (наблюдается лишь у трети пациентов), а также в избыточных количествах алкоголь и кофе.

Для профилактики высокого давления очень важен положительный настрой и изменение образа жизни. К сожалению, высокое кровяное давление, если оно наблюдается в течение очень длительного времени, может стать самостоятельным фактором. В результате его нельзя будет понизить лишь при помощи снижения веса, большей подвижности и ведения здорового образа жизни, а потребуется медикаментозное лечение. Однако, безусловно, вам следует устранить все факторы риска возникновения высокого кровяного давления, чтобы не нанести серьезного ущерба сердцу и сосудам.



Когда для снижения давления показано медикаментозное лечение, то от пожилых пациентов потребуется максимум терпения. Множество таблеток, которые мало вредят молодым людям, в старости принимать не так легко. Врач должен постепенно увеличивать дозировку, чтобы давле-

ние не падало слишком резко. Поэтому, если вы страдаете от высокого давления, придется настроиться на длительное лечение. В результате вы часто будете посещать врача, так как первоначально потребуется испробовать множество препаратов, чтобы установить пригодный именно для вас. Ведь потребуется подобрать такое лекарство, которое понизить ваше кровяное давление надежно, но не резко.

Людям, подверженным колебаниям давления, полезно познакомиться со следующими рекомендациями.

- ***Если врач постоянно констатирует наличие у вас очень высокого давления, а вы, измеряя давление самостоятельно, видите, что оно нормальное, то вы, по всей видимости, страдаете «высоким давлением, которое появляется при виде белого халата». Оно в лечении не нуждается, а вызвано волнением от пребывания в кабинете врача. Для окончательного диагноза следует измерять давление в течение суток у специалиста.***
- ***Не нервничайте, если при измерении у вас обнаружится высокое давление, а обычно оно нормальное. В возрасте кровяное давление в значительной степени зависит от волнения или даже от нестандартной ситуации. Когда вы расслабляетесь, то давление нормализуется.***
- ***Не изводите себя слишком частым измерением давления, если имеете специальный аппарат. Ибо всегда, когда полагаете, что в данный момент у вас повышенное давление, то с большей долей вероятности можно утверждать, что вы обнаружите именно такое давление, так как одно лишь простое ожидание способно его повысить. Рекомендуется измерять давление один или два раза в день примерно в одно и то же время.***

- ***Станьте экспертом своей болезни, тогда вы обретете независимость, и не надо будет при каждом скачке давления бежать к врачу. Пусть врач подробно ознакомит, какие таблетки и как при необходимости вам принимать, а также разъяснит, какое воздействие они оказывают.***
- ***Незамедлительно обращайтесь к врачу, если вы часто констатируете наличие высокого давления или же плохо переносите какое-либо лекарство. Возможно, потребуется более продолжительное время и большое терпение, но врач, в большинстве случаев, подберет подходящий именно для вас медикамент.***
- ***Независимо от всего ведите подвижный образ жизни, но только не переутомляйтесь. При большой физической нагрузке, например при спринте за автобусом, ваше давление может опасно подскочить. Ходите лучше на прогулки, катайтесь на велосипеде, плавайте, если позволяет состояние здоровья, делайте гимнастику, танцуйте или совершайте прогулки на лыжах.***

Старайтесь в любой ситуации оставаться в достаточной степени спокойным. Очень полезно пройти курс аутогенной тренировки, прогрессивного расслабления мышц или медитации.

Аритмичный пульс

Широко распространенная форма нарушения сердечного ритма — «мерцательная аритмия» - встречается особенно часто у людей в преклонном возрасте, точнее у каждого десятого в возрасте более 70 лет. При таком нарушении ритма сердце бьется совершенно неритмично, что в состоянии покоя не вызывает серьезных жалоб.

Однако сердце не всегда в состоянии увеличивать неритмичные сокращения при физических нагрузках в той степени, в какой это удается при ритмичных сокращениях. В результате переносить нагрузки людям с мерцательной аритмией достаточно трудно.

Мерцательную аритмию, в отличие от уже описанных старческих изменений организма, нельзя рассматривать как естественное состояние. В большинстве случаев она возникает при каком-либо сердечном заболевании, в частности, при слабости сердечной мышцы. Иногда в отдельных случаях она возникает, казалось бы, без видимой причины и называется идиопатической мерцательной аритмией. Опасность такого нарушения ритма заключатся в том, что в левом предсердии могут образовываться тромбы.

Перемещаясь вместе с потоком крови, тромбы могут застрять в какой-либо артерии мозга и вызвать инсульт. Поэтому пациентам с мерцательной аритмией прописывают медикаменты, разжижающие кровь, если им уже за 65 лет и они не страдают иными заболеваниями и не имеют факторов риска, связанных с данным курсом лечения.

Порой и более молодые люди проходят лечение, принимая такие препараты, но только в том случае, если они страдают от образования тромбов, что очень опасно. Принимая медикаменты, предотвращающие образование тромбов, рекомендуется соблюдать определенные правила.

Если вам прописали лекарство, предотвращающее тромбообразование, не бойтесь, что придется ограничить подвижность. Вы можете делать все, что и ранее, особенно продолжать заниматься спортом. Но здесь важен один момент: если вы при занятии спортом поранитесь, то не исключено сильное кровотечение, которое вначале вообще можно и не заметить. Даже при такой банальной травме, как удар о край стола, у людей, принимающих разжижающие кровь медикаменты, образуется не просто

маленький синяк. Такой удар может вызвать серьезное внутримышечное или подкожное кровотечение, что (в самом худшем случае) может привести к шоку от потери крови. Поэтому при любой травме, способной вызвать внутреннее кровотечение, немедленно обращайтесь к врачу в любое время дня и ночи.

Особенно важно помнить, что обязательно следует информировать каждого врача, что вы принимаете указанные медикаменты. Только так вы избежите серьезного кровотечения, когда предстоит перенести даже незначительное врачебное вмешательство, например, поставить пломбу в зуб или сделать инъекцию против радикулита.

Иные медикаменты, которые снижают число сердечных сокращений, применяются тогда, когда пульс не только аритмичный, но и слишком учащенный. Для человека учащенный пульс не представляет непосредственной опасности. Однако при этом ухудшается качество жизни, так как при частом пульсе ослабевает сила сердечной мышцы. В результате уменьшается также и общая физическая выносливость человека и, в конечном итоге, жизнестойкость организма.

Постоянная форма мерцательной аритмии не опасна, пока заболевший защищает свой организм при помощи указанных выше мероприятий от разных рискованных ситуаций. Обычно не стоит печалиться из-за неритмичного пульса. Ведите и дальше подвижный, активный образ жизни, только избегайте экстремальных нагрузок, с которыми ваше «мерцающее» сердце может не справиться.

Учтите, если у вас всегда был ритмичный пульс, и внезапно вы почувствовали при измерении пульса сбои в ритме сердечных сокращений либо «сердечные боли», то незамедлительно обратитесь к врачу. Ведь не исключено, что сбои вызваны не столь безобидными нарушениями сердечного ритма, как мерцание предсердий.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС)

Классическим заболеванием первых лет второй половины жизни ишемическая болезнь сердца, обусловленная сужением сердечных сосудов. В западных промышленно развитых странах каждый пятый мужчина среднего возраста страдает от нее. Женщины также относительно часто подвержены этому заболеванию, только, как правило, лишь в достаточно преклонном возрасте.

К сожалению, в последнее время все большему количеству людей ставят диагноз ишемической болезни сердца, которая уже стала главной причиной летальных исходов.

Чаще всего ишемическая болезнь сердца вызывает атеросклероз, сужение коронарных артерий, либо, как не совсем правильно говорится, осаждение извести на стенках артерий. При ишемической болезни сердца сосуды, по которым сердечная мышца — миокард снабжается кровью и тем самым кислородом, а также питательными веществами, становятся все уже. Первоначально данный процесс протекает незаметно, так как сердце начинает лишь тогда страдать от недостатка кислорода, когда просвет сосудов уже сузился на 75 % и более.

При увеличении нагрузки нехватка кислорода для организма станет все более заметной, примерно как при подъеме на крутую гору. Внезапно вы можете почувствовать, что вам сдавливает грудь — это классическая Angina pectoris — грудная жаба (стенокардия). Или же вы можете почувствовать жжение либо боль, отдающуюся в горле, нижней челюсти, в области левого плеча, руки (левой или правой), в области желудка.

Некоторые люди скорее страдают от нехватки дыхания, слабости или же болей в животе, нежели от вышеописанного сжатия грудной клетки. Такое особенно часто встречается у женщин, у которых труднее поставить диагноз ишемической болезни сердца.

Ишемическая болезнь сердца нередко приводит к смерти. Хотя многие из уже известных причин (точнее говоря, факторов риска) атеросклероза в целом или ишемической болезни сердца в частности, могут быть вылечены достаточно своевременно.

Самые заклятые враги сердца — избыточный вес, высокое кровяное давление, нарушение жирового обмена, диабет и курение. Недостаток движения и негативный стресс также играют немаловажную роль в возникновении атеросклероза и ишемической болезни сердца.

Большинство из этих факторов зависят, прежде всего, от вас. Ведя здоровый образ жизни, вы можете позаботиться о том, чтобы у сосудов сердца до глубокой старости были бы незначительные патологические изменения, а сердце получало в достаточном объеме необходимый кислород. Совсем несложно поддерживать нормальный вес тела, принимать здоровую и разнообразную пищу, отказаться от курения, вести подвижный образ жизни и достаточно отдыхать. Все это гарантирует, что у вас не будет высокого кровяного давления, диабета и нарушения жирового обмена.

Естественно, у человека могут быть врожденные нарушения жирового обмена или же молодые формы заболевания диабетом, которые следует своевременно лечить.

Большинство случаев атеросклероза и ишемической болезни сердца, как показывает статистика, базируются на так называемых заболеваниях, вызванных благосостоянием. Воспрепятствовать их появлению вы сможете достаточно легко, ведя здоровый образ жизни.

Полезно ознакомиться с тем, как возникает атеросклероз. В начальной стадии атеросклероза возникают повреждения тонкой, однослойной внутренней поверхности артерий - эндотелия, которые могут быть вызваны, например, высоким давлением. Если от этого эндотелий сосудов становится более проницаемым, то вданном слу-

чае молекулы холестерина проникают через нее и откладываются на стенке артерий. Стенка артерий состоит из внутреннего слоя, среднего мышечного слоя и внешнего слоя из соединительной ткани. Молекулы холестерина, естественно, особенно активно осаждаются в том случае, когда многие из них блуждают по крови, т. е. когда у заболевшего человека высокий уровень холестерина в крови.

Особые жиры вызывают воспаление стенки артерий, в результате стенка становится более толстой, а артерия — более узкой. При этом отдельные молекулы холестерина собираются в стайки, образуя так называемые холестериновые бляшки. Такие бляшки зачастую отделены лишь тонким слоем соединительной ткани от внутренней стенки артерий, по которым протекает кровь. Если они разорвутся, то над этим местом немедленно образуется тромб, который еще больше сужает артерию и даже может вообще ее закупорить.

В таком случае при спазме одного из сосудов миокарда одна часть сердечной мышцы резко отрезается от кровоснабжения - вот таким образом возникает инфаркт миокарда. Если тромб закупоривает какой-либо сосуд головного мозга, происходит нарушение мозгового кровообращения - инсульт.

Таким образом, ишемическая болезнь сердца может привести к инфаркту миокарда и без всякого предупреждения.

В худшем случае она будет являться причиной так называемой внезапной остановки сердца, вызываемой острой закупоркой какого-либо крупного коронарного сосуда. Таким утверждением мы вовсе не намерева-

емся вас запугать, однако хотим подчеркнуть всю серьезность столь распространенного заболевания.

Очень важно при возникновении уже первых признаков ишемической болезни сердца, например, при болях в груди, при одышке, возникающей при нагрузке, а также при непонятных болях в спине и животе, обратиться к врачу.

Применяют различные средства лечения (кроме медикаментозных), расширяющие суженные сосуды при помощи специального воздушного баллона и удерживающими их открытыми при помощи металлического каркаса или же при помощи аортокоронарного шунтирования, в результате которого кровь будет проходить к миокарду, минуя поврежденный участок.

Дополнительно необходимо обязательное ограничение факторов риска, в том числе нормализация веса, соблюдение режима труда и отдыха, правильного питания. Кроме того, необходимо медикаментозное понижение слишком высокого давления, устранение нарушений жирового обмена и т. д.

Сердечная слабость

Сердечная недостаточность, или сердечная слабость, не является естественным старческим явлением, как считалось ранее, а всегда результат заболевания сердца. Несмотря на то, что в старости происходят естественные изменения в сердце, сердечная недостаточность, точно также как ишемическая болезнь сердца или же повышенное давление, к ним не относятся.

В то время как сердечная слабость проявляется у 3 % населения, то у тех, кому за 70лет, она встречается уже у 10 %. Основной причиной сердечной слабости на 90 % является высокое давление, а также и инфаркт миокарда.

Сердечная недостаточность выражается в одышке. Вначале она проявляется лишь при повышенной нагруз-

ке, а при прогрессировании заболевания наблюдается даже в спокойном состоянии. К тому же сердечная недостаточность снижает общую выносливость, вызывает ощущение слабости и, таким образом, в значительной степени влияет на восприятие жизни.

Типичным появлением сердечной слабости является тот факт, что больные часто просыпаются ночью, чтобы сходить в туалет.

Одно, хотя и нормально воспринимаемое, но достаточно опасное последствие сердечной слабости — попытка организма стимулировать сердце к большей активности. Он активизирует часть вегетативной нервной системы и тем самым ускоряет пульс. Учащением сердцебиений организм стремиться сохранить минутный объем крови, так как ослабленное сердце за одно сокращение подает меньше крови в сосуды. В начале развития сердечной слабости это, как правило, удается, но ценой того, что активизация за счет нервной системы приводит к нарушению сердечного ритма. Однако в поздней стадии болезни это может привести к смертельному исходу.

Поэтому пациенты с таким фактором риска должны стремиться как можно раньше выявить у себя сердечную слабость и последовательно провести курс лечения. Тщательно следите за тем, чтобы ваше кровяное давление не повышалось из-за избыточного веса, малоподвижного образа жизни, стресса, курения, злоупотребления кофе и алкоголем. Постарайтесь, чтобы высокое давление у вас не вызвало преждевременного атеросклероза. Ведь он, в свою очередь, может привести к инфаркту, парализовать часть сердечной мышцы и тем самым сократить общую силу сердца. Здоровье сердца и, естественно, всего организма в ваших руках.

Вмешательство врача, чтобы провести медикаментозное лечение или операцию оправдано лишь в том случае, когда вы в одиночку, даже ведя здоровый образ жизни,

будете не в состоянии понизить кровяное давление. В настоящее время целый ряд медикаментов способен побороть сердечную недостаточность. Например, мочегонные средства рассасывают отечность ног и легких.

Сердечные гликозиды в состоянии в определенной степени повысить силу сердечной мышцы и замедлить сильное сердцебиение. Относительно так называемых бета-блокаторов известно, что они могут положительно воздействовать на организм при сердечной недостаточности. Это объясняется их способностью частично нейтрализовать фатальное влияние вегетативной нервной системы. Поэтому бета-блокаторы (только в случае отсутствия противопоказаний) относятся к основными медикаментам для любого пациента с сердечной недостаточностью.

Легкие

С возрастом, точно так же как и в других органах, происходят типичные изменения в легких. Так, сокращается их способность усваивать из воздуха кислород. К сожалению, человек замечает это лишь под воздействием определенных нагрузок. Ведь максимальное потребление кислорода возникает прежде всего при максимальных нагрузках, так как именно от этого зависит достаточное снабжение организма кислородом.

С возрастом такие способности организма в значительной степени снижаются. Данное явление объясняется, в частности, уменьшением эластичности бронхов, обызвествлением воздушных путей и бронхов, а также уменьшением количества альвеол, в которых происходит обмен кислорода и углекислого газа.

В обычных условиях подобные изменения не ощущаются и не являются поводом для физических ограничений. Иные же болезни, например различные заболевания сердца, могут привести к появлению таких симптомов, как

одышка. Позднее, с возрастом гораздо чаще, чем в молодые годы, возникают инфекционные заболевания, особенно глубоких дыхательных путей. Такое объясняется, снижением защитных сил организма и уменьшением рефлекса откашливания.

Вы можете значительно противодействовать уменьшению рефлекса откашливания (в меньшей степени) и всем остальным изменениям дыхательной системы, если в течение всей жизни будете вести подвижный образ жизни. Ибо в движении тренируются не только связанные с процессом дыхания мышцы, но и суставы грудной клетки сохраняют необходимую подвижность.

Движение повышает также и емкость легких, поэтому ее сокращение в старости проявляется в меньшей степени и в меньшей степени дает о себе знать. Не забывайте, что, в основном, вы сами можете сделать больше всего для того, чтобы в старости вам всегда «хватало воздуха».

Рассмотренное относится и к заболеваниям воздушно-дыхательных путей, проявляющихся в старости гораздо чаще. Данное явление ни в коем случае нельзя объяснить естественными возрастными изменениями органов. Что касается бронхита и легочной эмфиземы, которыми люди в преклонном возрасте заболевают достаточно часто, то они, в первую очередь, сами несут ответственность, так как данные заболевания вызывает, главным образом, курение.

Хронический бронхит

Человек, который в течение двух лет не менее трех месяцев подряд страдает от кашля или мокроты — болен хроническим бронхитом. Бронхит обусловлен затяжным вос-

палением бронхов, которое первоначально ведет к болезненным изменениям слизистой с обильным выделением слизи, а позднее приводит, в том числе и к перестройке мышечного слоя в самих бронхах.

Как ранее уже упоминалось, главная причина данного заболевания - курение: девять из десяти человек с хроническим бронхитом являются или были курильщиками. Каждый второй курильщик в возрасте более 40 лет болен хроническим бронхитом. Точно также, частое пребывание на запыленном (шахта) или холодном, влажном воздухе, а также повторяющиеся инфекции дыхательных путей могут провоцировать хронический бронхит, а со временем привести к ухудшению.

Воспалительные изменения бронхов постоянно будут прогрессировать, если не исключить вызывающую их причину. Кроме того, хронический бронхит может перейти в эмфизему легких, что приводит к одышке и недостаточному снабжению организма кислородом. Чем дольше происходят рассмотренные изменения, тем труднее избавиться от них. Однако помните, что они не прогрессируют с того момента, когда устранена их причина (как правило, это означает отказ от курения).

Так как работы в сырых, влажных условиях, как правило, регламентированы нормативами, то постоянное их соблюдение обязательно. Только дисциплина при такой работе позволяет исключить заболевание хроническим бронхитом в зрелом возрасте.

Эмфизема легких

Основной причиной эмфиземы легких является курение, ибо ведет к медленному и невосстановимому разрушению легочных пузырьков. Тот, кто хоть раз видел истощенного больного эмфиземой, с синюшной кожей лица, хватающего ртом воздух, по всей видимости, быстрее

погасит свою последнюю сигарету, нежели после того, как увидит на снимке черные, прокуренные легкие. Но, к счастью, к такому прогрессирующему состоянию приходит не каждый больной эмфиземой, при условии, что он бросит курить.

Смертельная опасность из-за постоянной нехватки кислорода в организме, по всей видимости, не сравнима ни с одной иной болезнью. Легкое предчувствие такого состояние вызывает, возможно, воспоминание о тяжелом остром бронхите, при котором бронхи болезненно наполняются и возрастающее чувство сдавливания грудной клетки вызывает боязнь того, что вы больше не сможете дышать.

Единственное эффективное средство против эмфиземы легких состоит в том, чтобы вообще не курить или обязательно бросить курить (самое позднее по достижении середины жизни). Для тех, кто заботится о своем здоровье, важно знать, как возникает эмфизема легких и чем данная болезнь обусловлена.

При эмфиземе легких тонкие легочные пузырьки — альвеолы, находящиеся на конце каждого конечного ответвления бронхов и при помощи которых организм вбирает кислород и отдает углекислый газ, начинают очень медленно, но постоянно разрушаться. В этом повинны присущие организму вещества, разрушающие белок. Чтобы они не производили разрушения в легких, их обычно уничтожают другие субстанции. Но эти субстанции дезактивируются сигаретным дымом, в результате разрушители белка способны беспрепятственно атаковать легочные пузырьки.

Хронический бронхит и эмфизема легких возникают прежде всего у пожилых людей потому, что разрушительные процессы в бронхах или же в легочных пузырьках протекают довольно продолжительное время до того, как разрушительное действие заметит заболевший.

Важнейшим для лечения эмфиземы легких является незамедлительный и беспрекословный отказ от курения. Все остальные лечебные мероприятия играют достаточно скромную роль: разрушенные ткани не восстанавливаются и только подача кислорода при тяжелой одышке может в определенной степени привести к облегчению.

Именно эмфизема легких служит показательным примером того, что медицина способна помочь не в каждом случае, вызванном нездоровым образом жизни. Поэтому наша цель - убедить каждого курящего в необходимости бросить курить, несмотря не то, что потребуется достаточно упорства. Боли и страдания, вызываемые хроническим бронхитом или тяжелой эмфиземой легких, переносятся гораздо тяжелее, чем неприятные ощущения, связанные с прекращением курения.

Почки, мочевой пузырь и простата

Функции почек

Почки с возрастом утрачивают часть своих функций, которые в обычном случае, как и большинство иных возрастных изменений, человек не замечает. Очень показателен пример того, как человек даже с одной здоровой почкой может вести здоровый образ жизни и достичь преклонного возраста. В то же время ограничение функции почек приводит к серьезным проблемам, если они подвержены воздействию излишнего количества медикаментов.

Меньше лекарств, больше жидкости

Любому понятно, что почки молодого человека удаляют жидкость из организма легче, чем у человека в преклонном возрасте. Сам процесс протекает значительно медленнее, поэтому потребуется больше времени и, таким

образом, в организме постоянно остается определенная часть невыведенных веществ. В то же время постоянно в организм поступает новая порция таких нежелательных субстанций. Но с течением времени в организме накапливается такое количество невыведенных веществ, что ситуация выходит из-под контроля. Это приводит к опасным побочным явлениям и даже к отравлению.

Классический пример — лечение сердечной слабости гликозидами. Если лечение гликозидами было начато еще при достаточной выделительной функции почек, то со временем человек начинает ощущать симптомы отравления, связанные с накоплением в организме гликозидов в результате ухудшения функционирования почек. Человек в подобном случае жалуется, например, на головокружение, тошноту, изменение цветовосприятия и на нарушения сердечного ритма.

Изменение температурных нагрузок с возрастом также влияет на почки. Человек при очень высокой температуре окружающей среды сильно потеет, что может вызвать обострение ранее не замеченных нарушений функции почек. А в худшем случае может привести к острой почечной недостаточности в результате уменьшения количества мочи.

Однако, в целом, постепенное снижение почечной функции относится к естественным возрастным изменениям, которые не представляют собой болезнь и не вызывают никаких неприятных симптомов. Как и все ограничения функциональных способностей различных органов в возрасте, они вынуждают к разумному отношению к организму, в частности, требуют избегать как перегрузок, так и недостаточной нагрузки.

Особой формой «недостаточной нагрузки» является проблема недостаточного потребления воды. С возрастом она становится все острее, а чувство жажды ослабевает. Зачастую и более молодые люди вынуждены заставлять

себя пить воду в достаточном количестве. В преклонном возрасте, когда резко уменьшается ощущение жажды, необходимо ввести и жесткое правило: уже утром приготовить для себя такой объем воды, который необходимо на весь день. Выпить ее следует, несмотря на отсутствие жажды, по частям в течение дня.

Как правило, рекомендуется впивать 2–2,5 литра жидкости в день. Однако такой объем следует увеличить при высокой температуре окружающей среды. При тяжелой сердечной слабости или на определенных стадиях почечной недостаточности рекомендуемый объем уменьшают. Таким образом, перед тем, как каждый день выпивать три бутылки минеральной воды, посоветуйтесь с врачом, какое количество жидкости требуется лично вам на день. Кроме того, вам следует помнить, что необходимое количество жидкости может со временем меняться.

Однако с возрастом меняются не только функции почек и чувство жажды. Проблемы возникают и с мочевым пузырем, смягчить которые могут именно ваши действия. В нормальных условиях мочевой пузырь удерживает 0,5 литра и даже больше мочи. Если указанное количество превышено, то у человека появляется желание опорожнить мочевой пузырь.

В преклонном возрасте увеличивается напряжение мышц мочевого пузыря, в то время как объем удерживаемой пузырем мочи уменьшается. Это приводит к тому, что позывы к мочеиспусканию проявляются чаще. Такая ситуация раздражает, особенно по ночам, и люди стараются меньше пить, чтобы нормально высыпаться.

Подобная неправильная реакция на естественные изменения в организме, может вызвать его «высыхание», в результате функция почек ухудшится. Лучше всего заранее настроиться на то, что пить необходимо в достаточном количестве в течение всего дня, а ночью вам придется один раз вставать.

Недержание мочи

К сожалению, возрастные изменения в мочевом пузыре приводят к непроизвольному мочеиспусканию, что крайне неприятно. Даже многие молодые женщины еще в первой половине жизни страдают от непроизвольного мочеиспускания, замалчивая данный факт, поэтому такие проявления не лечат. Современные контрмеры, например тренировка мышц тазового дна, во многих случаях могут полностью устранить возникшую проблему либо, по меньшей мере, смягчить ее проявление. И в результате сделать жизнь до ее середины или тогда, когда вы перешагнете ее границу, более приятной.

Недержание мочи иногда проявляется в том, что, несмотря на наличие позыва, вы своевременно не успеваете дойти до туалета: по пути туда у вас уже выделяется несколько капель или большее количество мочи. При таком недержании, которое представляет собой наиболее часто проявляющуюся форму в старости, могут в определенной степени помочь медикаменты. Они расслабляют напряженные мышцы мочевого пузыря, но в старости они приводят к нежелательным проявлениям.

Поэтому, прежде всего, рекомендуется предпринять следующее: установите, сколько времени потребуется после опорожнения мочевого пузыря до того, как вам опять захочется втуалет. Выработайте полезную привычку до установленного момента, т. е. до появления конкретного позыва, зайти в туалет. Такое простое правило поможет вам безболезненно решить возникшую проблему.

Еще чаще встречается так называемое стрессовое недержание, которое обычно сводится к понижению тонуса мышц малого таза. Оно встречается прежде всего у женщин. Из-за беременности и родов, а также вследствие тяжелой физической работы и нехватки эстрогена после наступления климакса, мышцы малого таза

могут быть растянуты. В результате любое увеличение давления в области живота, например, при физическом напряжении, кашле, чихании или смехе, отключает запорный механизм мочевого пузыря и вызывает непроизвольное мочеиспускание.

В данном случае рекомендуются содержащие эстроген препараты. Наилучшее лечение и, прежде всего профилактика, состоит все же в регулярной тренировке мышц тазового дна. Точно также как и все остальные мышцы, при помощи регулярных, специальных занятий можно укрепить и тазовые мышцы и противодействовать стрессовому недержанию мочи. Следует выучить рекомендованные упражнения под руководством специалиста и заниматься несколько раз в день, чтобы достичь видимого успеха. При помощи данного метода 60-70 % страдающих от недержания мочи людей могут справиться с ним.

Для тренировки мышц тазового дна рекомендуется несложное основное упражнение. Его необходимо выполнять в течение 5–10 минут. Следует лечь на спину, согнуть ноги в коленях и поставить ступени на пол таким образом, чтобы они находились на одной линии с бедрами.

Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. При последующем выдохе потяните ногу и слегка напрягите мышцы ягодиц. Затем закройте последовательно анальное отверстие, влагалище и уретру. Обращайте внимание на то, чтобы вдох и выдох происходили равномерно и при этом на несколько секунд напрягите мышцы. При следующем выдохе расслабьте вначале уретру, затем влагалище и в последнюю очередь анальное отверстие. Расслабьте мышцы ягодиц и сделайте несколько вдохов и выдохов. Повторите упражнение несколько раз.

Наиболее частой причиной недержания мочи у мужчин является увеличение простаты.

При любой форме непроизвольного мочеиспускания прием мочегонных медикаментов представляется пробле-

матичным. Данные медикаменты принимают особенно часто пожилые люди, например, для лечения высокого давления, сердечной недостаточности, почечной недостаточности, а также для устранения отечности ног, вызываемой заболеваниями вен.

Поговорите откровенно с лечащим врачом о возникших проблемах, вероятно, целесообразно заменить мочегонные препараты иным лекарством с таким же действием, но не усиливающим имеющуюся у вас склонность к недержанию мочи.

Точно также успокоительные и снотворные препараты, даже если у них в качестве активного вещества содержатся природные субстанции, могут еще больше расслабить мышцы тазового дна, и соответственно «попасть мимо цели». Поинтересуйтесь у лечащего врача, каким образом отказаться от приема таких медикаментов или чем их заменить.

Если при помощи таких простых приемов, как тренировка мышц тазового дна или же планирование посещения туалета, а также сокращение принимаемых мочегонных средств вы не достигнете необходимого эффекта, то существует другой выход из положения.

Для женщин и для мужчин разработаны специальные приспособления, улавливающие отходящую мочу и направляющие ее в специальные мочеприемники, которые незаметно носят под одеждой. Безусловно, большинство людей, страдающих недержанием мочи, предпочитает носить впитывающие влагу подгузники, способные удерживать в себе небольшие количества мочи, причем исключая распространение всякого запаха.

Во всех рассмотренных выше случаях тщательный уход за кожей при помощи регулярного подмывания водой и нанесением слоя жирного крема играет очень важную роль как для здоровья вообще, так и для ощущения полной защищенности от неприятных неожиданностей.

Увеличение простаты

Несмотря на то, что данное заболевание не очень привлекательно называют «болезнью стариков», простата начинает увеличиваться уже между 40 и 50 годами. Этот медленно протекающий процесс, который на языке специалистов называется гиперплазия простаты, вызывает жалобы (если и вызывает вообще) гораздо позднее.

Простата (предстательная железа) у молодых мужчин достигает размера каштана и весит 15–20 граммов. Она расположена непосредственно под мочевым пузырем и над мышцами таза и охватывает мочеиспускательный канал на протяжении 2,5 см.

Причиной роста простаты в среднем возрасте предположительно называют растущие диспропорции между различными гормонами, из-за чего в простате начинают размножаться определенные клетки. При этом увеличивающаяся железа все сильнее сжимает проходящий через нее мочеиспускательный канал, из-за чего при протекании через них мочи опорожнение мочевого пузыря осуществляется с задержкой, а струя становится слабой. Прочие типичные симптомы в начальной стадии гиперплазии простаты — это частые позывы к мочеиспусканию и потребность неоднократно опорожнить мочевой пузырь по ночам.

Даже в том случае, если мускулатура мочевого пузыря первоначально преодолевает препятствия при его опорожнении, в результате чего мышца мочевого пузыря становится более сильной, через определенное время зачастую это приводит к тому, что даже самый сильный пузырь не в состоянии преодолеть сопротивление, оказываемое увеличивающейся простатой. Так, после каждого мочеиспускания в мочевом пузыре остается немного мочи, которая представляет собой питательную почву для бактерий, вызывающих инфекции мочеполовых путей.

Если ситуация в дальнейшем будет ухудшаться, то мочевому пузырю уже не удастся преодолеть сопротивление простаты. Подобное приведет к образованию так называемого переполненного мочевого пузыря, а моча будет испускаться непроизвольно. Кроме того, моча может застаиваться в почках и нанести им серьезный вред.

К счастью, такие поздние стадии развития болезни в настоящее время встречаются редко. Уже на достаточно ранней стадии проявления симптомов необходимо предпринять определенные меры, проведя первоначально лечение (например, при помощи растительных средств). Рекомендуется также провести курс лечения увеличенной простаты при помощи более сильных химических препаратов и затормозить процесс. Однако обязательно следует учесть их побочные действия и принять необходимые меры.

Если проблемы будут нарастать, то в большинстве случаев рекомендуют удалить увеличенную простату оперативным путем. Это осуществляют, как правило, через мочеиспускательный канал. Лишь при наличии очень большой простаты операцию проводят через открытую брюшную полость.

Наибольший страх вызывает у многих мужчин при удалении простаты через уретру опасность появления в результате этого недержания мочи и импотенции. Учтите, данные риск очень невелик, при условии, что операцию проводит опытный врач, для которого она стала обычным делом.

В развитии импотенции после операции большую роль играют прежде всего психологические факторы. Например, многие мужчины воспринимают себя импотентами только потому, что у них, как бы нет настоящего семяизвержения. Ведь оно после операции осуществляется ретроградно, в мочевой пузырь. Человек, который настроится на такое изменение еще до операции, после нее почувствует свою сексуальную полноценность.

Следует обязательно учесть, что не любое увеличение простаты приводит к неприятным и даже опасным симптомам. Так, проявившиеся однажды небольшие симптомы, например слабая струя мочи, ни в коем случае не обязательно переходит в стадию переполненного мочевого пузыря и к нарушению функции почек. В некоторых случаях постепенно все налаживается. Поэтому важно наблюдать за такими изменениями терпеливо и без паники и не решаться слишком рано на удаление увеличенной простаты. Однако нельзя пропустить наступивший момент для удаления простаты, чтобы болезнь не перешла в хроническую стадию.

К сожалению, до сих пор не удалось установить точную причину либо существеннейшие факторы риска увеличения простаты. В результате увеличенная простата относится к тем возрастным изменениям, которые трудно избежать. При всем том, даже с такими изменениями можно вполне благополучно жить, если с ними смириться и не считать ужасным заболеванием. Конечно, необходимо активно лечиться при помощи соответствующих медикаментов.

«Нормальное» увеличение простаты является абсолютно доброкачественным изменением, но, к сожалению, в увеличенной простате может возникнуть злокачественная опухоль. И действительно, рак простаты — это наиболее часто встречающееся онкологическое заболевание у пожилых мужчин. Однако данная опухоль растет, особенно в преклонном возрасте, настолько медленно, что две трети заболевших умирают, как правило, вместе с ней, а не от карциномы простаты. Как диагностика, так и лечение значительно зависят от возраста заболевшего человека.

Считается целесообразным всем мужчинам регулярно проходить профилактические осмотры, начиная с 45-летнего возраста. При этом вряд ли следует с применением всех возможных средств искать у 85-летнего мужчины рак

простаты. Очень часто в последнее время проводят определение специфического для простаты антигена.

Лечение карциномы простаты проводится индивидуально, в зависимости от возраста, прогнозируемой продолжительности жизни и темпов роста рака простаты. Оценить их можно при помощи анализа тонких тканей. Чем моложе пациент, тем дольше ожидаемый срок его жизни. Чем более злокачественен рак, тем радикальнее необходимо подходить к операции. Причем заболевшую простату, а также соседствующие с ней лимфатические узлы оперативно удаляют. Затем проводят либо курс гормонального лечения или кастрацию. Если опухоль удалось полностью удалить, шансы на полное излечение составляют 90 %.

Чем старше пациент, тем короче его жизненный прогноз и тем менее злокачественна опухоль, то в данном случае рекомендуется прибегнуть к выжидательной тактике, чтобы не разбудить «спящую» опухоль в результате многочисленных диагностических или терапевтических внедрений. Предположительно, если так поступать, то процент пожилых мужчин, умирающих вместе со своим раком простаты, но не из-за него, будет составлять не менее 2/3 всех заболевших.

Система пищеварения

С возрастом наблюдаются многочисленные изменения и в системе пищеварения. Причем потеря зубов и склонность к запорам стоят на первом месте. Далее производство слюны, а также образование желудочного сока сокращается.

Против многих этих изменений следует предпринять профилактические меры еще в молодые годы. В возрасте, если наблюдаются такие изменения, их можно вылечить при помощи простейших средств.

Сухость во рту

С возрастом в некоторой степени снижается слюноотделение, что нельзя рассматривать как заболевание. Зачастую это проявляется при одновременном приеме лекарств, которые влияют на слюнообразование. В результате ощущается сухость во рту, что многие люди воспринимают как очень неприятное явление. В тяжелых случаях подобное может влиять даже на глотательный процесс и на голос.

Поэтому следует сократить прием таких медикаментов или отказаться от них. Учтите, что во всех случаях такое решение принимает лишь лечащий врач. Самостоятельно ни при каких условиях нельзя отменять прием медикаментов.

Медикаменты, вызывающие сухость во рту, приведены в таблице.

Препараты (примеры)		Области применения препаратов
Антигистаминные препараты	Димедрол, супрастин, кларитин	Аллергии, морская болезнь, легкие нарушения сна
Антидепрессанты	Амитриптилин, имипрамин, доксепин	Депрессии, чувство страха, сильные боли
Спазмолитики	Спазмолитин, метацин, апрофен	Спазматические боли в желудке и кишечнике, почечная колика, колика мочеполовой системы
Бипериды	Akineton, юипериден, тригексифенидил	Болезнь Паркинсона, побочные явления психотропных препаратов
Оксибутинины (также относятся к спазмолитикам)	Dridase	Непроизвольное мочеиспускание

Само собой разумеется, уменьшение производства слюны может вызывать сухость во рту и без приема вышеназванных лекарств. Например, сухость может быть последствием сокращения объема потребляемой воды в преклонном возрасте.

Помочь себе в такой ситуации можно, увеличив количество потребляемой за день воды, в особенности, минеральной. В нее рекомендуется добавлять несколько капель лимонного сока, кислота которого стимулирует выделение слюны. Кроме того, хорошо помогают достаточно кислые леденцы или жевательная резинка (без добавления сахара). Только жевательная резинка не рекомендуется, если у вас зубные протезы или вставная челюсть.

Зубы и зубные протезы

Многие люди рассматривают свои зубы как нечто данное природой и о чем необязательно беспокоиться. Иначе иногда просто нельзя объяснить, почему большинство людей столь пренебрежительно относятся к своим зубам. Иными словами, они чистят их редко либо не чистят вообще.

Причем в течение многих десятилетий прививают привычку чистить зубы детям уже в детском саду и поясняют, насколько важно регулярно ухаживать за зубами и что это позволяет сохранить зубы здоровыми как можно дольше. Природа не предусмотрела «третьи» зубы, потому что «вторые» вполне могут прослужить вам всю жизнь.

Естественно, определенную роль в сохранении зубов играют и многие важные факторы, но самое главное — профилактика таких заболеваний, как кариес или пародонтоз. Очень важно с детских лет твердо помнить, что зубы требуют постоянного и тщательного ухода.

Вы должны постоянно относиться к своим зубам, как к единственным друзьям, замена которых, даже несмотря на современнейшую стоматологическую техни-

ку, отнюдь не столь хороша, как оригинал. Представьте себе, что каждый раз, когда чистите зубы, вы делаете необходимое для своего здоровья, и делаете это с радостью. Тогда вам удастся «не забывать» постоянно чистить зубы.

Кариес. Причиной возникновения кариеса (дупло в зубах) является множество бактерий и зубной налет. Бактерии питаются сахаром от пищи и при разложении сахара образуют слабую кислоту, которая атакует зубную эмаль. Сначала незаметно появляются мелкие пористые места в зубной эмали, превращающиеся со временем в глубокие отверстия, если ничего не предпринимать. В итоге приходится образовавшиеся отверстия «сверлить», т. е. врач удаляет часть зуба, подверженного кариесу, или, в худшем случае, он вынужден удалить зуб целиком.

Два мероприятия способствуют значительному уменьшению зубных отложений и, следовательно, количеству живущих в нем бактерий. Во-первых, целесообразно потреблять меньше сахара и, во-вторых, необходимо своевременно удалять столь питательные для бактерий остатки пищи после каждого приема еды. Учтите, что чистить зубы по утрам, как только вы встали, довольно бессмысленно. Ведь вы вечером почистили зубы и у бактерий резко сократилась возможность для размножения в процессе ночного «поста».

Гораздо эффективнее чистить зубы по утрам после завтрака, удаляя остатки пищи, содержащие, как правило, гидраты углерода. То же самое относится и к обеду, и к каждому между делом съеденному шоколадному батончику. Ведь он придает утраченную энергию не только человеку, а также его «непрошеным гостям» во рту.

У кого нет возможности чистить зубы неоднократно в течение дня, тот должен, по меньшей мере, перекусывая, воздержаться от потребления сахара. Но все же самое главное — это тщательно чистить зубы вечером перед сном.

Наряду с такими важнейшими мероприятиями по защите зубов существуют различные приемы для того, чтобы отремонтировать мелкие дефекты зубной эмали. Иначе они превратятся в большие, болезненные и угрожающие существованию зуба отверстия.

Прежде всего, рекомендуется раз в неделю применять зубную пасту, содержащую большое количество фтора, который может осуществить необходимый первоначальный ремонт эмали. Чаще использовать такое средство не рекомендуется, чтобы не повлиять на цвет зубов. Кроме того, целесообразно регулярно посещать зубного врача, чтобы удалять появляющийся зубной камень и своевременно залечивать небольшие повреждения.

И еще, точно также как при помощи занятий спортом вы сохраняете тело сильным и молодым, вы можете тренировать свои зубы и челюсть, если будете сильнее жевать. Время от времени ешьте твердую пищу, чтобы заставлять зубы работать. Попробуйте готовить хрустящий салат, свежие овощи, которые едят в сыром виде, или же ешьте хлеб грубого помола. Не рекомендуется «баловать» зубы мягкими пирожками либо тающими во рту кусочками шоколада и мягкой, вареной пищей. Не употребляйте ничего, что вам не доставляет удовольствие. При этом наслаждайтесь не только вкусом, но и понаблюдайте, какое удовольствие доставляет процесс жевания вашим зубам.

Пародонтоз. Более правильное название пародонтоза — пародонтит. Ведь речь идет о хроническом воспалении окружающих зубы десен (окончание «ит» всегда указывает в медицине на воспаление). Такое воспаление также вызывают бактерии, содержащиеся в зубном налете.

Воспаление десен выражается вначале в виде их кровоточивости, вызываемой даже незначительным воздействием откусываемого яблока или куска хлеба. Кроме того, десны могут сильно воспалиться и сильно болеть. Наиболее опасным следствием нелечимого пародонтита яв-

ляется ослабление десны. В результате зубы становятся все длиннее, а их корни все болезненнее. Зубы все больше расшатываются и в конечном итоге начнут выпадать.

Возбудители пародонтита живут в зубном налете и «любят, чтобы их баловали сахаром». Необходимо наряду с регулярным лечением и наблюдением врача за пародонтитом, регулярно (лучше всего после каждого приема пищи) ухаживать за зубами.

Как правильно чистить зубы. Прежде всего чистке зубов рекомендуется отводить определенное время, так как невнимательный и в спешке осуществляемый процесс приносит мало пользы. Причем важна сама техника выполнения процедуры, а вспомогательные средства играют лишь второстепенную роль.

Зубную щетку подберите удобную, головка ее не должна быть слишком большой, чтобы доставать до любой части челюсти. Как правило, вполне достаточно совершенно обычной зубной щетки. Пожилым людям рекомендуется лучше пользоваться электрической зубной щеткой. Она автоматически осуществляет те движения, которые приходится делать рукой при пользовании обычной щеткой, что не всегда удобно.

Начинают от десен, очень мягко массируя их круговыми движениями. Щетку следует вести в направлении оси зубов. Таким образом, круговые движения с легким нажимом как бы идут от розового к белому. Необходимо не менее трех секунд таким образом тщательно обрабатывать каждый зуб, его внешнюю и внутреннюю поверхность. Важно не допускать пропусков, что часто происходит в тех областях, где щетку переворачивают. Точно также необходимо обработать и жующие поверхности коренных зубов, но не так долго.

Какой зубной пастой следует пользоваться - не столь важно. Главное, в первую очередь, удалять остатки пищи и бактериальный налет. В настоящее время практически

все зубные пасты содержат фтор, так необходимый для здоровья зубов. Рекомендуется один раз в неделю, как уже было упомянуто, пользоваться зубной пастой, содержащей относительно большое количество фтора, чтобы восстановить некоторые нарушения зубной эмали.

Только щетки для ухода за зубами недостаточно. Узкие места между зубами — прекрасная ниша для образования зубного налета, где он прекрасно сохраняется, а многочисленные бактерии селятся там. Здесь поможет регулярное использование зубной нити, при помощи которой можно надежно удалять налет между зубами.

Если пространство между зубами увеличилось, например в результате хронического пародонтита, рекомендуется воспользоваться специальными маленькими межзубными щетками, чтобы очистить все.

Вопрос о том, целесообразно ли пользоваться дезинфицирующими средствами для полоскания рта, остается открытым. Важно учесть, что такие средства ни в коем случае не могут заменить гигиенические препараты, так как они действуют только на поверхность зубных отложений.

Зубные протезы. Вторые зубы человека приспособлены для выполнения роли так называемой челюсти длительного пользования. К сожалению, они не всегда оправдывают данное название. Не исключено, что наступит день, когда к ним придется крепить искусственные зубы или частичную вставную челюсть. В случае, когда у вас не остается ни одного своего зуба, придется довольствоваться полной вставной челюстью.

Изготовленные протезы должны бытьтщательно пригнаны к челюсти, чтобы они надежно сидели и ими было удобно пользоваться. Когда такое время подойдет, человеку придется набраться терпения и неоднократно побывать у врача. Только в таком случае он получит функционирующую челюсть. С течением времени ее придется периодически приспосабливать снова и снова, так как че-

люсть со временем изменяется. Помните, что большие изменения в весе пациента оказывают свое воздействие на челюсть.

Для тех, кто не стесняется регулярного контроля и необходимых примерок, «третьи зубы» вполне могут стать полноценной заменой настоящих, а не постоянным поводом для разочарования и плохого настроения. Идеально такое состояние, когда человек, пользующийся протезами, вполне сможет своими «третьими зубами» легко откусывать и тщательно прожевывать и твердую пищу. Именно это укрепляет кости челюсти и защищает ее от дальнейшей деградации.

Обязательно надлежит тщательно чистить щеткой «третьи зубы», по возможности, после каждого приема пищи. Совершенно недостаточно хранить их ночью в дезинфицирующем растворе.

В настоящее время, кроме зубных протезов появились иные методы восстановления зубов. Так, искусственные зубы можно имплантировать в верхнюю и нижнюю челюсть. Такие зубы после тщательного продолжительного лечения могут также хорошо функционировать, как прежние, естественные.

Однако данное лечение, как правило, осуществляется совсем непросто, иногда с болью и некоторыми лишениями. Потребуется много времени и терпения. Ведь кость челюсти, из которой зубы медленно выпадают один за другими либо были удалены, в большинстве случаев изменяется настолько, что там ничего нельзя прикрепить. Поэтому вначале придется нарастить челюсть при помощи ткани, взятой из тазовой кости, чтобы затем закрепить имплантант зуба.

Награда оправдывает ваше терпение, затраченные время и средства. Человек, который выстоял в таких испытаниях, в большинстве случаев, безусловно, доволен конечным результатом.

Изжога и возрастной гастрит

Мышечная сила пищевода, который активно транспортирует пищу в желудок, с возрастом, к сожалению, также ослабевает. Даже у тех людей, которые в течение жизни тренировали эти мышцы, поглощая обильную пищу. Едят, как правило, сидя, затем пища изо рта попадает в желудок в соответствии с законом тяготения и благодаря сокращению мышц пищевода. Для лежачих больных возникают определенные трудности.

Особенно важно учитывать возрастные изменения тем людям, которые вынуждены принимать медикаменты. Некоторые медикаменты могут, если застревают в пищеводе, вызвать серьезные воспаления и даже опухоли. Поэтому пожилые люди должны принимать медикаменты лучше сидя (или стоя) и запивать их большим количеством воды (как минимум стакан или чашка).

Мышца, закрывающая пищевод и отделяющая его от желудка точно также становится со временем менее упругой. В результате небольшое количество желудочного сока может попасть в пищевод.

То же самое происходит, если расширяется пищеводное отверстие в диафрагме, через которое пищевод соединяется с желудком. Оно становится все больше в результате пониженного тонуса диафрагмы, и часть желудка может него переместиться в грудную клетку. Данное явление называется хиатальная грыжа, или грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. И в таком случае ликвидируется барьер, который в обычных условиях препятствует попаданию желудочного сока в пищевод.

Кислая реакция желудочного сока вызывает в результате неприятную изжогу. Причем она совсем небезопасна - при длительном воздействии может появиться изъязвление пищевода и даже привести к возникновению рака пищевода.

Конечно, устранить такие возрастные анатомические изменения не так просто. Однако в вашем распоряжении есть простые средства личной помощи и эффективные медикаменты, способные воспрепятствовать попаданию желудочного сока в пищевод.

Для того, чтобы самостоятельно противодействовать изжоге, рекомендуется:

- ***Питаться несколько раз в день небольшими порциями, чем три раза, потребляя большее количество еды.***
- ***Отказаться от жирной, обильно приправленной пряностями и острой пищи.***
- ***Употреблять алкоголь в небольших количествах и исключить крепкие спиртные напитки.***
- ***Сократить потребление кофе.***

Не ложится днем подремать сразу же после приема пищи.

- ***Спать ночью на достаточно высокой подушке, чтобы грудь была слегка приподнята.***

Изменения слизистой и снижение эвакуаторной функции желудка, как правило (как и многие другие изменения функционирования органов в преклонном возрасте) не вызывают никаких жалоб. Но они дают о себе знать при слишком большой нагрузке на желудок, например, при обильном потреблении пищи. В том числе и большое количество медикаментов могут причинить желудку достаточный ущерб и вызвать даже появление язвы желудка. Особенно агрессивны болеутоляющие медикаменты - антиревматические (аспирин, ортофен, диклофенак).

Запоры

Запоры - широко распространенное нарушение функций пищеварительного тракта. С возрастом они появляются все чаще и чаще: от них страдает почти каждый третий

человек в возрасте старше 60 лет. К сожалению, многим людям только кажется, что они страдают от запора. Злоупотребляя слабительными, они сами доводят организм до запоров. Так как регулярный прием слабительных автоматически ведет к запорам, которые удается преодолеть, лишь принимая новую дозу указанных лекарств. В результате постоянных запоров можно избежать, только разорвав искусственно созданный заколдованный круг.

Распространено заблуждение, что в туалет следует обязательно ходить каждый день. Помните — допустимая норма составляет от одного раза в день до двух-трех раз в неделю. Большое количество различных принимаемых (особенно в преклонном возрасте) лекарств часто способствует образованию запоров. К ним относятся некоторые желудочные средства против сильной кислотности желудка (антациды), антидепрессанты, сильные болеутоляющие средства (кодеин или опиаты), лекарства против болезни Паркинсона и многие другие.

Что касается пожилых людей, то у них обычные, естественные изменения способствуют возникновению хронических запоров. Ведь подвижность кишечника уменьшается, кроме того, наблюдаются изменения в составе флоры кишечника и наконец ослабевает чувство восприятия времени, наступившего для опорожнения кишечника.

Пожилые люди меньше двигаются, зачастую недостаточно пьют жидкости и употребляют из-за болезней зубов, десен или же из-за плохо сидящих протезов слишком мало твердой пищи. Пожилые люди также чаще, чем молодые, страдают от таких заболеваний, которые, в результате изменений нервной системы влияют на нормальную деятельность пищевода, например, сахарный диабет или болезнь Паркинсона.

Нередко из-за недостаточного функционирования щитовидной железы у людей в преклонном возрасте также возникают запоры.

Практика показывает, что у большинства пожилых людей, которые из-за запора вынуждены обращаться к врачу, не находят таких болезненных причин, вызывающих запоры. Вероятно, в указанных случаях наблюдаются лишь нормальные изменения пищеварительной функции или же легкое закрепление, характерные в старости. Однако пожилые люди торопятся начинать в больших количествах принимать слабительное, что в свою очередь ведет к сильным запорам — в результате создается порочный круг, о котором написано ранее.

В понятие запор входит кроме исключительно редкого стула и твердый стул. В результате кишечник можно опорожнить лишь при сильном сжатии живота. Избавиться от такого недуга просто, если изменить некоторые привычки: устранить неправильное питание, больше пить жидкости и вести подвижный образ жизни.

Слабительные средства в некоторых случаях просто необходимы. Например, если пациент привязан к постели из-за какой-то болезни, или если ему обязательно надлежит принимать медикаменты, способствующие запору, например, опиаты.

Самое благоприятное для здоровья, естественно, если человек уже с юных лет будет питаться разнообразной и насыщенной растительной клетчаткой пищей, пить много жидкости и регулярно заниматься спортом. Хотя вполне допустимо и в пожилом возрасте совершить «разворот» и изменить свои вредные привычки, избавиться от запора и множества иных нежелательных явлений.

Увеличение принимаемой пищи с большим содержанием балластных субстанций способствует улучшению самочувствия. Чем больше перевариваемой клетчатки попадает в организм, тем больше жидкости она связывает в стуле и тем мягче и объемнее он становится. Это, с одной стороны, стимулирует подвижность кишечника, а с другой — ведет к более легкому его опорожнению.

Важно, чтобы вы употребляли в пищу исключительно такую богатую пищевыми волокнами пищу, которая не создает новых проблем. Лучше всего попробуйте разную пищу, например, хлебные изделия из муки грубого помола, салаты, фрукты и сырые овощи. Затем проанализируйте результат и определите, что вам лучше всего подходит, употребление каких продуктов доставляет вам удовольствие и дает наилучший эффект. Особенно рекомендуются многим свежие сливы, чернослив, инжир, квашеная капуста и ее сок.

Употребление богатой растительной клетчаткой пищи результативно лишь тогда, когда вы пьете много жидкости. Ибо в противном случае клетчатка не сможет вобрать в себя достаточно жидкости, что вызовет совершенно противоположный эффект. Клетчатке останется лежать в желудочно-кишечном тракте комками и в худшем случае может вызвать его непроходимость.

Правильно определить необходимый объем выпиваемой жидкости зачастую не так уж и просто. В частности, затруднения вызывают случаи, когда у человека сердечная слабость или ограничены функции почек. В таких случаях необходимо время от времени консультироваться с лечащим врачом и внимательно определить, какой объем употребляемой жидкости вам полезен, а какой — слишком велик.

В то же время людям, не страдающим сердечными заболеваниями и болезнями почек, рекомендуется смелее увеличивать объем выпиваемой за день жидкости. Ставьте всегда вблизи от себя стакан с жидкостью, которую вы любите и стимулируйте себя, чтобы отпить глоточек.

Однако одной лишь дисциплиной не обойтись: создавайте ситуацию, чтобы выпивать больше жидкости. Например, представляйте себе, что вашему организму полезен большой объем употребляемой жидкости, так как усиливается кровоснабжение тела, и тем самым приум-

ножаются жизненные силы всего организма. Вероятно, даже сглаживаются маленькие морщинки, благодаря повышению влажности кожи.

Кроме того, выпивайте каждое утро натощак стакан холодной воды или сока. В результате срабатывает рефлекс усиления работы кишечника и тем самым, в конечном итоге, его опорожнение.

Когда придет время, уделите достаточно времени для посещения туалета. Приучите себя своевременно воспринимать поступающие сигналы. Старайтесь избегать напряжения и не подходите к этому моменту, как к чему-то мучительному, иначе эффект будет прямо противоположный. Стресс и перенапряжение препятствуют свободному опорожнению кишечника.

Иногда помогает также правильный настрой на то, что следует по утрам в одно и то же время ходить в туалет, чтобы организм привык к определенному времени. Но при всех обстоятельствах следует подходить свободно к такой «договоренности» и не понуждать себя, в частности, когда у вас это просто не получается.

Каждое утро уделите несколько минут массажу живота. Положите одну ладонь на другую (можно и одной ладонью) и медленными поверхностными движениями по часовой стрелке массируйте живот, с каждым следующим кругом увеличивая интенсивность давления. Особенно активно массируйте левую половину живота в ее нижней части, где находится сигмовидная кишка.

Еще раз следует повторить — в первую очередь больше двигайтесь! При этом совсем необязательно становиться заядлым спортсменом. Точно также небольшая порция салата в качестве гарнира уже представляет собой первый шаг к более здоровому питанию, достаточно будет первоначально немного движения, чтобы сделать нечто полезное кишечнику, системе кровообращения и всему организму.

Так, регулярные ежедневные прогулки (в том числе и в плохую погоду) очень полезны. Самое полезное, если вы будете ежедневно укреплять мышцы живота и мышцы таза при помощи нескольких специальных упражнений. Это будет способствовать не только улучшению функции кишечника, но поможет при болях в спине и при склонности к непроизвольному опорожнению мочевого пузыря.

Упражнения для укрепления мышц живота

Предлагается несколько полезных упражнений для укрепления мышц живота.

Для сильных и тренированных людей

Лягте на спину, согните ноги в коленях и прочно уприте ступни (можно одни лишь пятки) в пол. Голову положите на сомкнутые за затылком руки и отклоните локти в сторону. Позвоночник прочно прижмите к полу, напрягите мышцы живота и ягодиц, силой мышц живота приподнимите голову и верхнюю часть туловища от пола. Руки остаются в первоначальной позиции и не принимают активного участия в выполнении данного движения.

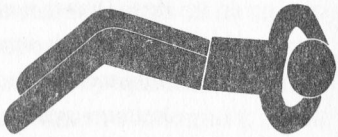
Из этого положения еще немного приподнимите голову и верхнюю часть туловища при помощи мышц спины вместе с выдохом. На вдохе вернитесь в исходную позицию, но не кладите голову и верхнюю часть туловища опять на пол.

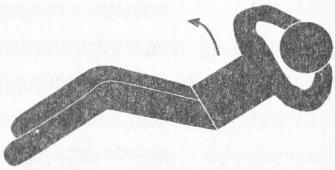
Несколько раз повторите такое упражнение, вверх и вниз, до тех пор, пока ваши мышцы живота не устанут. При помощи такого упражнения вы укрепляете продольные мышцы живота.

Для укрепления поперечных мышц после проведения выше описанных упражнений рекомен-

дуются следующие движения (рисунок). Опять ляжте на пол, обхватите ноги руками. Ступни прочно стоят на полу. Правую ногу положите на левую (так как вы сидите, нога на ногу — что в целом, вредно) и немного приподнимите обе ноги от пола. Голова покоится на руках, локти раздвинуты в сторону.

Потяните слегка приподнятую от пола голову и верхнюю часть туловища наискось к правой ноге так, чтобы левый локоть приблизился к правой ноге. Это движение следует выполнять лишь при помощи силы поперечных мышц живота, без какой либо помощи рук. Повторите такое упражнение несколько раз до легкого утомления или же пока не устанут мышцы живота.





Затем поменяйте направления и положите левую ногу на правую и с помощью мышц живота приблизьте правый локоть, направленный в сторону, клевой ноге. И это упражнение повторите несколько раз.

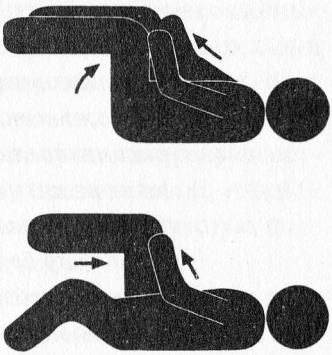
Упражнение для менее тренированных людей

Ляжте на спину, ноги согните в коленях, голову положите на сомкнутые на затылке руки (ноги вы также можете вытянуть вдоль туловища), спину прижмите к полу. Начинайте делать движения так, будто вы едете на велосипеде.

Наклоняйте ноги попеременно то вправо, то влево, будто делаете поворот. Если устанете, положите ноги на пол и немного отдохните. Вновь начинайте делать такое упражнение, но на этот раз будто вы едете на велосипеде спиной и вам опять надо делать поворот. Для усиления воздействия на мышцы живота вы можете, как и во время предыдущего упражнения для хорошо тренированных людей, слегка приподнимать голову и верхнюю часть туловища, но делать это надо исключительно, используя мышцы живота, а не при помощи рук или подбородка.

Упражнения для нетренированных людей

Лягте на спину на пол, подложите под спину небольшую подушечку и поднимите согнутые в коленях ноги. Положите руки на согнутые в коленях ноги чуть выше колен. В течение нескольких секунд нажимайте руками как можно сильнее на колени, а ногами противодействуйте такому давлению. Несмотря на напряжение продолжайте спокойно дышать.



Спустя несколько секунд расслабьте руки и ноги. При этом ноги можно вытянуть, а руки расположить вдоль туловища. Несколько раз повторите это упражнение, не забывая давать

себе отдых и время от время слегка потрясите расслабленными руками и ногами (рисунок).

Для тренировки поперечных мышц живота измените упражнение. Лежа на животе, ноги согните в коленях и ступни уприте в пол. Сначала оторвите от пола одну левую ногу, а правую руку положите на нее сбоку ниже колена. Нажимайте в таком положении на ногу и при этом оказывайте изо всей силы ногой противодействие подобному нажиму. Несколько секунд удерживайте это напряжение, а затем расслабьтесь и повторите упражнение правой ногой и левой рукой.

Все время не забывайте спокойно дышать и время от времени немного отдыхать, а также для отдыха встряхнуть расслабленными руками и ногами.

Важно помнить: делайте такое упражнение каждый раз 5—10 минут и не переутомляйтесь. Со временем вы сможете увеличить продолжительность упражнений и степень их сложности. По возможности занимайтесь рекомендованным упражнениями ежедневно, но не реже, чем через день. Вы просто удивитесь, насколько быстро сможете восстановить силу брюшных мышц и насколько положительно это будет влиять на многие стороны вашего здоровья, в том числе и на фигуру.

Дивертикулез и дивертикулит

Именно в результате очень часто встречающейся в цивилизованном обществе склонности к запорам, с возрастом все чаще проявляются болезненные изменения пищева-

рительного тракта. Вы сможете в значительной степени избежать не только достаточно неприятных запоров, но и их последствий, если будете предоставлять своему кишечнику возможность двигаться. Следует поддерживать здоровье кишечника правильным питанием и в течение всей жизни бережно к нему относиться.

В результате малоподвижного образа жизни и употребления слишком жирной и бедной клетчаткой пищи с годами у многих людей в кишечнике образуются явления дивертикулеза. Под ним понимается образование небольших выпуклостей в стенке кишечника, как раз там, где из стенки кишечника выходит кровеносный сосуд или же входит в нее.

Такие выпуклости встречаются у каждого десятого человека в возрасте старше 40 лет. Их обнаруживают совершенно случайно при обследовании кишечника при помощи зонда или рентгеновском обследовании кишечника. Эта доля возрастает до 30 % у людей в возрасте старше 50 лет и до 80 % у тех, кому больше 80. Однако данные явления вызывают жалобы лишь у каждого пятого, а они могут не только вызывать неприятные ощущения, но и быть очень опасными для здоровья.

Если такие образования воспаляются и превращаются из дивертикулеза в дивертикулит, то в левой, нижней части живота возникают сильные боли и зачастую поднимается температура.

При появлении таких симптомов дивертикулит подлежит обязательному лечению в больнице, так как в противном случае это может привести к обильному кровотечению. Воспалившийся участок может прорваться и привести к опасному для жизни воспалению брюшины — перитониту. Часто повторяющиеся воспаления таких образований приводят к сужению части кишечника в результате образования рубцов и в конечном итоге (при новом воспалении) привести к непроходимости кишечника.

Хотя боли при дивертикулите ощущаются в левой, нижней части живота, они по своей силе очень напоминают воспаление аппендикса. Проводящий обследование врач зачастую думает об атипичном (левом) аппендиците (в то время, как «настоящий» аппендикс расположен в правой, нижней части живота и, как правило, жалобы при нем также вызывают боли в этой части тела).

Во время острой фазы наряду с лечением антибиотиками и болеутоляющими средствами рекомендуется «держать пост». После поста следует постепенно расширять питание, начиная с приема пищи, содержащей мало балластных субстанций.

После того, как воспаление будет вылечено, необходимо предпринять все необходимые меры для нормализации стула. В частности, следует начать питаться продуктами, содержащими большое количество балластных веществ, пить много жидкости и вести достаточно подвижный образ жизни. Лучше всего, как можно раньше при помощи данных мероприятий постараться избежать дивертикулеза, так как никогда нельзя знать, превратится ли он в опасный дивертикулит.

Геморрой

Еще одно неприятное последствие хронического запора с твердым стулом — геморрой, узловатое расширение вен нижнего отдела прямой кишки. Геморроидальные узлы проявляются зачастую небольшим алым кровотечением после стула.

Лишь после того, как окружающая их кожа воспалится, наступает ощущение жжения, появляется зуд выходного отверстия прямой кишки, данная область начинает мокнуть. Боль ощущается, как правило, редко и только в том случае, когда в геморроидальном узле образуется тромб.

Такие неприятные и зачастую замалчиваемые страдания ощущают даже более молодые люди, а с возрастом они встречаются все чаще и чаще. Наибольшая опасность при геморрое состоит в том, что его легкомысленно считают причиной всевозможных изменений в области прямой кишки, хотя не редко причина совсем в другом, бывает даже в онкологическом заболевании. Поэтому, если вы страдаете от геморроя, то надлежит регулярно консультироваться с лечащим врачом и проводить обследования кишечника.

Обычно кровь в стуле зачастую обусловлена геморроем. Н такое явление могут вызывать кишечные полипы или онкологическое заболевание кишечника, которое, если его своевременно выявить и пролечить, — целиком и полностью является излечимой болезнью.

В первую очередь причину кровотечений следует искать в кишечных полипах, так как большинство онкологических заболеваний кишечника развиваются из еще доброкачественных полипов. Если их своевременно удалить, то устраняется исходящая от них опасность заболевания раком. Последующие контрольные осмотры способствуют быстрому диагностированию новообразований полипов и их своевременному удалению, еще до того, как из них сможет развиться недоброкачественная опухоль.

Избежать появления неприятного геморроя помогает своевременное правильное питание. Следует есть здоровую и богатую растительной клетчаткой пищу, достаточно пить жидкости, много двигаться, а при сильном стрессе заботиться также о достаточном, полноценном отдыхе. Что же касается движения, то регулярная тренировка мышц таза способствует укреплению мышц в районе анального отверстия и улучшению их кровоснабжения в такой степени, что у геморроя практически не будет никаких шансов.

Если геморрой появился, то его можно лечить различными мазями. На более поздних стадиях придется сделать операцию. Затем придется обязательно вернуться к профилактическим мероприятиям, чтобы за короткое время не было рецидива геморроя. К сожалению, рецидив — одна из его неприятных особенностей.

Возрастной диабет

Раньше считалось, что так называемый «возрастной сахар» — неотъемлемое следствие преклонного возраста и его можно не лечить. В настоящее время термин «возрастной сахар» врачи отвергают - такая форма сахарной болезни чаще всего встречается у людей во второй половине жизни, но она не является возрастным явлением.

Современная медицина характеризует возрастной диабет, который, в частности, на 90 % является наиболее часто встречающейся формой, как сахарный диабет II типа. В отличие от него диабет I типа, встречающийся в детском и юношеском возрасте, характеризуется абсолютной нехваткой инсулина, является инсулинозависимым и предположительно обусловлен нарушением защитных функций организма.

Что касается диабета II типа, то здесь складывается иная ситуация. В силу ряда факторов в тканях ослабевает действие инсулина, что первоначально компенсируется увеличением производства данного вещества поджелудочной железой, и только в более поздний период переходит в относительный недостаток инсулина. В определенных случаях подобная форма сахарной болезни (точно также и юношеская форма диабета типа I) носит наследственный характер.

Однако совершенно неправильно, ссылаясь на такой наследственный характер болезни и пожимая плечами, отдаваться на волю «судьбы». Безусловно, наследственный фактор лишь тогда заявляет о себе, когда подкрепля-

ется еще целым рядом условий. Причем именно переедание и избыточный вес играют главную роль.

Гормон «инсулин», производимый поджелудочной железой, отвечает за доставку клеткам сахара, важнейшего поставщика энергии для организма. Однако если клетки будут постоянно получать сахар больше, чем требуется, то закроют перед избытком свои «двери», т. е. ликвидируются многие связующие звенья, через которые в них поступает сахар. В результате большая часть сахара остается в крови (что очень легко замерить).

Вначале поджелудочная железа постарается производить инсулина немного больше, чтобы направить циркулирующий вместе с кровью сахар клеткам. Такой процесс происходит лишь в течение ограниченного времени. Затем, несмотря на избыток инсулина, в крови опять остается слишком много сахара. Сложившаяся ситуация, естественно, еще сильнее обострится, как только иссякнет способность поджелудочной железы производить инсулин.

Человек способен и не должен допускать такое. Если вы питаетесь с удовольствием, но не чрезмерно и односторонне, много двигаетесь, сохраняя стабильный вес, то вы, с большей долей вероятности, предохранены от заболевания диабетом II типа. Казалось бы все так просто (почти всегда) — и все же достаточно сложно.

В конечном итоге, например, пять процентов немцев страдают от диабета II типа. В результате данное заболевание считается очень распространенным, а тенденция указывает на его рост. Все больше молодых людей заболевают диабетом, что, в свою очередь, говорит об абсурдности термина «возрастной».

Даже если в крови повышенный процент сахара, часто можно противодействовать этому, например, сбавив избыточный вес, употребляя только здоровую пищу, а также вести более подвижный образ жизни. В конечном ито-

ге, клетки опять начнут формировать, если их не «бомбардировать» избыточным сахаром, больше связующих звеньев. Через такие звенья в них поступает инсулин, а чувствительность к инсулину этих рецепторов возрастает. В результате клеткам поступает больше сахара, который сможет перерабатываться в энергию.

Точно также и движение дает подобный эффект. Ведь при движении увеличивается потребность в энергии, а клетки уже хотя бы потому, что им требуется больше сахара, увеличивают число связующих звеньев, через которые он поступает.

Рассмотренные простые меры лечения эффективны, как правило, при условии, что человек не слишком долго страдает сахарной болезнью. Однако и в противном случае нормализация веса, здоровое питание и движение может в значительной степени сократить потребность в понижающих уровень сахара в крови медикаментах.

Диабет - болезнь опасная в любом возрасте, в особенности, когда его не лечат вообще или лечат недостаточно. Самые непредсказуемые последствия заболевания заключаются в быстром развитии атеросклероза, что, в свою очередь, может привести к инфаркту миокарда, инсульту или к почечной недостаточности. Кроме того, повышенное содержание сахара отрицательно влияет на нервную систему и зрение.

В результате огромного вреда, наносимого диабетом нервной системе и вызванного им нарушения кровоснабжения в западных странах нередко вынуждены прибегать при некоторых болезнях ног к ампутации («диабетическая стопа»).

Всех неприятностей можно избежать. Именно вторая половина жизни наилучшее время для того, чтобы навсегда отказаться от вредных привычек и проблем, которые постоянно тянулись за вами, например, избавиться от избыточного веса и т. п.

Важно помнить, что постоянный контроль, а также своевременное и полное лечение сахарной болезни - важнейший фактор в борьбе против угрожающих последствий плохо залеченного диабета. Больной диабетом должен бороться с ним, имея определенные знания. Получите информацию обо всех возможных формах его лечения, о симптомах низкого содержания и большого процента сахара в крови, а также о необходимом курсе лечения. Обязательно купите прибор, измеряющий уровень сахара в крови и пользуйтесь им самостоятельно.

Прежде всего научитесь приспосабливать лечение к самым различным ситуациям, чтобы стать независимым от обстоятельств, а к врачу обращаться только за консультацией. Никогда не забывайте, что диабет II типа - постоянно изменяющееся заболевание. Так, первоначальное перепроизводство инсулина в организме постепенно превращается в его нехватку, что, в свою очередь, требует лечения именно инсулином. Не стесняйтесь применять шприц с инсулином, всегда советуйтесь со своим врачом по вопросу о том, какая форма инсулиновой терапии вам наиболее подходит.

Ограниченная функция печени

На протяжении всей жизни печень человека постепенно уменьшается. Если у молодых, 20-летних людей ее доля в весе составляет 2,5 %, то к 90-летнему возрасту она сжимается до 1,5 %. Такая печень уменьшившейся массы вполне достаточна для выполнения всех важнейших функций по устранению ядов из организма и по производству желчи. Следует отметить, что уменьшившаяся по размеру печень, кровоснабжение которой в результате уменьшается, по достижении определенного объема ядов, поступающих при потреблении алкоголя, курении или

под воздействием различных медикаментов, не всегда переносит это без последствий.

Каждый пожилой человек, и прежде всего его врач, должен осознавать, что некоторые медикаменты в определенной дозировке, которая безвредна для молодых людей, в силу нормальных возрастных изменений печени оказывает иное воздействие. В большинстве случаев такое даже сопровождается целым рядом побочных явлений.

В результате уменьшенного кровоснабжения в печень попадает меньше медикаментов, в которой они разрушаются, кроме того, некоторые процессы разложения ядов начинают функционировать в печени медленнее. По этим двум причинам ряд медикаментов дольше задерживается в организме, и может нанести печени нежелательный ущерб.

Подобное проявление особенно ярко тогда, когда пациенту приходится принимать множество различных лекарств - часто пожилые люди страдают сразу несколькими заболеваниями. Старое правило гласит, что прием более четырех различных медикаментов, особенно пожилыми людьми, чреват непредсказуемыми последствиями. Поэтому большее количество медикаментов допустимо принимать лишь в течение короткого времени. Посоветуйтесь с лечащим врачом, от какого лекарства можно отказаться.

Откажитесь, по возможности, от всех «восстанавливающих», «укрепляющих» и дополнительных препаратов, купленных в аптеке без рецепта, реклама которых столь многообещающа, а действие - малоэффективно. Применяйте лучше простые, проверенные временем средства, вместо того, чтобы сразу обращаться к лекарствам. Так, обильное питье, а также отказ от алкоголя и насыщенной пурином пищи (сардин, мясных и колбасных изделий) поможет самым естественным образом понизить повышенное содержание мочевой кислоты, что всегда чревато опасностью возникновения острой или хронической подагры.

Будьте также настороже при приеме активно рекламируемых «природных» препаратов. Те из них, которые действительно эффективны, зачастую имеют нежелательный побочный эффект. Лучше отказаться от препаратов, действенность которых на данный момент не доказана, до тех пор, пока не убедитесь, нет ли между этими и другими принимаемыми препаратами неприятного взаимодействия.

Ваша печень вполне выдержит, если вы время от времени выпьете бокал холодного пива или хорошего вина. Однако она уже не в такой степени, как в молодые годы, беспрепятственно переносит алкогольные эксцессы: в результате частой перегрузки этот обеззараживающий орган раньше или позже будет поврежден.

Нервная система и органы чувств

При некоторых заболеваниях, особенно во второй половине жизни врачи рекомендуют пройти компьютерную томографию мозга. Советуем вам сразу вообще не рассматривать ее результаты. Ведь почти всегда будет выяснено, что наблюдается атрофия мозга, т. е. он уменьшился. Такое абсолютное верно, если сравнивать величину мозга с максимальным размером его в юношескую пору.

Помните, это не имеет никакого значения, так как человек, к счастью, очень щедро снабжен всеми органами и тканями, а такое естественное возрастное изменение мозга не оказывает никакого влияния на его функциональность, как показывают исследования последних лет.

Установлено, что с возрастом количество нервных клеток, а также количество передающих веществ, обеспечивающих межклеточный обмен информацией, уменьшается. Кроме того, определенные субстанции откладываются в нервных тканях, которым, по всей видимости, там совсем не место. Однако при всех обстоятельствах и такие изменения нельзя характеризовать как функцио-

нальные нарушения. Как раз, наоборот, у людей с ярко выраженными функциональными изменениями далеко не всегда можно констатировать наличие перечисленных изменений в нервной системе.

Вкус

Язык подвержен возрастным изменениям. Количество вкусовых рецепторов на языке, различающие горькое, соленое, кислое и сладкое, с возрастом уменьшается, что особенно заметно у мужчин. Именно этим объясняется, что пожилые люди зачастую довольно равнодушны к еде и часто пища, особенно диетическая, не вызывает такого аппетита, как раньше. Чтобы исправить сложившуюся ситуацию, в отличие от поваров, готовящих пищу и питание для больниц, многие стремятся сделать ее более острой.

Конечно, можно поступать и так. Однако следует отказаться от соли, которая практически у каждого третьего человека провоцирует повышение давления. Остальные две трети людей могут спокойно потреблять чуть больше соли (конечно, перебарщивать нельзя), так как в результате стимулируется жажда.

К какой группе людей относитесь вы, легче всего установить при помощи частого измерения давления при употреблении хорошо посоленной пищи. Если вы констатируете, что давление ощутимо растет, следует уменьшить количество потребляемой соли, а в пищу вместо соли, чтобы она оставалась вкусной, добавлять пряности, разнообразие которых практически безгранично.

Зрение

Уменьшение остроты зрения - одно из первых изменений, которое явно показывает, что вы уже вступили во вторую половину жизни. Так, после 45 лет способность к

хрусталика к преломлению лучей и его эластичность снижаются. В результате он уже не способен столь сильно, как в молодости изгибаться: становится все труднее читать газету с мелким шрифтом.

Такая типичная возрастная дальнозоркость, требующая, как правило, раз в два года заново подгонять линзы очков, является не единственным возрастным изменением зрения. В частности, в боковой сетчатке постоянно снижается чувствительность зрительных клеток, что ведет к уменьшению зрительных полей. Ослабевает также и способность глаз приспосабливаться к темноте, и они более чувствительно реагируют на слепящее воздействие яркого света. Именно поэтому многие пожилые люди стараются не водить машину по ночам.

Наряду с такими естественными возрастными изменениями глаз и способности видеть, встречается целый ряд заболеваний, особенно часто проявляющихся в старости, в том числе катаракта и дегенерация (отслоение) сетчатки.

Катаракта (помутнение хрусталика). С возрастом хрусталик теряет жидкость и уплотняется. Чем плотнее он становится, тем меньше света пропускает. К тому же свет при прохождении через помутневший хрусталик сильнее разбрасывается, отчего уменьшается острота зрения и чувство ослепленности усиливается. Легкое помутнение хрусталика встречается у большинства пожилых людей, однако оно не обязательно ведет к нарушению зрения.

В определенных случаях помутнение хрусталика происходит прогрессирующе. В результате зрение постоянно ослабевает и наступает момент, когда больной человек в состоянии отличить только светлое от темного или становится слепым.

Чтобы избежать подобного, целесообразно регулярно проверят зрение у окулиста. А при прогрессирующем помутнении хрусталика нельзя тянуть с операцией.

Медикаменты, рекламируемые как средство против помутнения хрусталика, оказываются, в целом, неэффективными. Всегда оперируют только один глаз. В ходе операции удаляют помутневший хрусталик и большей частью заменяют его синтетическим. Если нет осложнений, через неделю оперируют второй глаз.

Дегенерация сетчатки. Одно из заболеваний, встречающееся прежде всего у пожилых людей, — дегенеративное изменение желтого пятна на сетчатке (Makula) и именно там, где человек видит особенно четко. Пока точно не известны причины, вызывающие данное заболевание, как правило, обоих глаз. Медики предполагают, что его вызывают отложения определенных субстанций на сетчатке, а в старости такие отложения труднее поддаются «утилизации».

Нарушение зрения может распространяться от легкого помутнения центральной зоны видимости вплоть до полной утраты зрения на этом месте, что, прежде всего, мешает при чтении.

Лечение состоит в специальной помощи зрению или в операционном вмешательстве, чтобы избежать дальнейшего распространения болезни.

Слух

В пожилом возрасте уменьшается чувствительность нервных клеток среднего уха, воспринимающих звуки, преобразующих их в электрические импульсы и передающих их в слуховой центр головного мозга. Такие изменения начинаются уже после 20 лет и неизменно прогрессируют.

В первую очередь ослабевает восприятие более высоких тонов, поэтому пожилые люди часто не слышат дверной звонок и звонок телефона. Уменьшается также способность слышать тихие тона, что первоначально заметно лишь при телефонных разговорах. В дальнейшем снижа-

ется острота разделения различных звуков. В результате пожилой человек, хотя и воспринимает, что говорит его собеседник, но перестает понимать, когда сразу говорит несколько человек, например в ходе дискуссии.

Несмотря на то, что данные изменения наступают у всех людей, сила их проявления в значительной степени варьируется, поэтому не каждый страдает от возрастного ослабления слуха.

Человек ощущает первые изменения, как правило, между 50 и 60 годами, т. е. еще достаточно рано, во второй половине жизни. К сожалению, большинство людей реагирует на подобное неправильно. Они скрывают проявляющееся вначале незначительное ослабление слуха, постоянно усиливают громкость телевизора или же в разговоре ловко прикладывают к уху руку, чтобы лучше слышать собеседника.

В таких случаях рекомендуется обязательно посетить врача. Ведь под ухудшением слуха может скрываться просто банальное и легко устраняемое нарушение, например серная пробка, полностью закрывающая ушной канал и делающая человека почти глухим. Простое промывание уха быстро восстанавливает нормальный слух.

В иных случаях утрату слуха вызывает отосклероз, когда подвижность трех, находящихся в среднем ухе ушных молоточков, передающих звуковые волны от барабанной перепонки в среднее ухо, медленно утрачивается. Медицина в настоящее время способна путем оперативного вмешательства значительно улучшить слух человека при отосклерозе.

Старческая тугоухость. Доказано, что в большинстве случаев ослабление слуха обусловлено типичными для пожилого возраста изменениями органа слуха. К сожалению, такой очевидный факт на первых порах отвергает большинство сталкивающихся с этим явлением людей. Если вы заметили, то слышите хуже, чем раньше, не от-

носитесь легкомысленно к своему состоянию и сразу же обратитесь к врачу. Ибо в необходимых случаях, чем раньше вы начнете пользоваться слуховым аппаратом для улучшения слуха, тем легче будет, в конечном итоге, привыкнуть к нему.

Люди, которые слишком поздно и с недоверием решают все же прибегнуть к слуховому аппарату, вряд ли научатся с легкостью им пользоваться.

Некоторые вообще не смогут его оптимально применять. Ведь в большинстве случаев нарушение слуха уже зашло очень далеко, а мозг уже отвык воспринимать звуки и интерпретировать их. В результате получится так, что все вдруг услышанное через слуховой аппарат пожилой человек будет воспринимать лишь как непереносимый шум. И действительно, слуховой аппарат передает не только слова собеседника, но и окружающие шумы. Хотя в настоящее время существуют такие приборы, которые в определенной степени подавляют окружающие шумы.

Разработка слуховых аппаратов все меньшего размера, прекрасно функционирующих многофункциональных приборов, осуществляется постоянно. Теперь каждый человек в состоянии подобрать себе то, что ему подходит и с чем он научится обращаться. Чтобы привыкнуть к такому аппарату, рекомендуется с самого начала носить его регулярно, а при возникновении трудностей обращаться к специалисту-акустику или к лечащему врачу.

Шум в ушах. В преклонном возрасте люди нередко жалуются на надоедливый шум в ушах. Он зачастую мешает даже сильнее, чем тугоухость (бывает, что люди страдают сразу от обоих явлений). Шумы в ушах очень часто проявляются в виде свиста, скрежета, шипения, жужжания и пульсации. Они могут быть постоянными или периодическими. Точные причины возникновения шумов до сих пор не известны. В редких случаях они обусловлены тяжелыми звуковыми повреждениями

(контузией), воспалением среднего уха или же черепно-мозговой травмой.

Полагают, что шумы в ушах, по меньшей мере отчасти, бывают вызваны стрессом и иными психическими проблемами. Некоторые медикаменты вызывают шум в ушах, в частности, болеутоляющие средства, антибиотики и антималярийные препараты. К сожалению, пока нет медикаментов, с доказанной эффективностью излечивающие шумы в ушах.

Именно пожилые люди, особенно принимающие множество лекарств, должны остерегаться безразборного применения неизвестных методов лечения и приема малоизвестных препаратов. Учтите, скорее всего они не помогут, но вполне могут причинить вред.

Страдающие от шума в ушах должны знать, что данное явление очень широко распространено и это не опасное заболевание. Прежде всего, вам следует смириться с таким состоянием и продолжать вести активную жизнь. Различные приемы для расслабления могут оказать очень ценную помощь.

Существуют специальные слуховые аппараты, производящие постоянно слышимый звук, который заглушает подобные шумы. Такой аппарат особенно пригоден людям, которые по причине тугоухости уже пользуются им. Попробуйте заглушить шум в ушах, включая радио на тихий звук.

Головокружение

Головокружение — очень часто встречающийся симптом, который неприятен даже молодым людям. С возрастом он все чаще дает о себе знать. Зачастую головокружение обусловлено нарушением функции вестибулярного аппарата. Однако слишком часто возникающие нарушения зрения, колебания давления крови, высокое или низкое

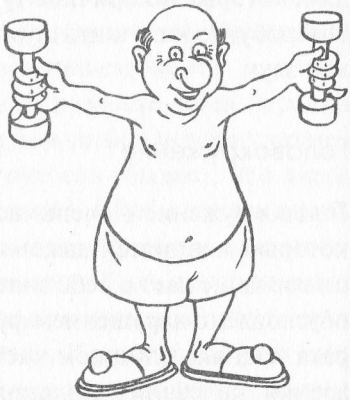
давление, нарушение сердечного ритма, сердечная слабость, нарушения мозгового кровообращения, а также самые различные медикаменты и многое другое в отдельности и в совокупности могут вызвать головокружение.

Даже легкое головокружение, в частности, при изменении положения тела появляется с возрастом все чаще, и если вы страдаете, то рекомендуется обратиться к врачу. Не исключено, что, установив причину этого явления, он поможет вам легко устранить его при помощи простых средств. Кроме того, вы самостоятельно сможете способствовать тому, чтобы головокружение не прогрессировало.

Важнейшим средством профилактики и лечения головокружения является движение. Оно не только способствует укреплению мышц и костей, но и тренирует вестибулярный аппарат, а также прекрасно стимулирует координацию движения.

Кроме того, тренированный вестибулярный аппарат и хорошая координация движений помогает восстановить определенные утраченные функции. Самое нежелательное даже при легком головокружении — продолжать сидеть на тахте и почти не двигаться.

Если вы опасаетесь, что из-за головокружения потеряете контроль над своим телом, то попросите лечащего врача или невролога направить вас для тренировки против головокружения к специалисту по лечебной гимнастике или к психотерапевту. В настоящее время разработаны специальные тренировочные курсы от головокружения.



Помогут также регулярные прогулки обязательно в сопровождении близких,

если вы в одиночку чувствуете себя не совсем уверенно. Скоро вы поймете, что чем больше вы двигаетесь, тем быстрее пройдет головокружение. До того, как начать тренировки от головокружения, выясните, какие упражнения благоприятны именно для формы головокружения, наблюдающейся у вас.

Для тренировки от головокружения предлагаются (на выбор) следующие упражнения:

1. ***Удобно сядьте на стул и вытяните вперед одну руку. Пальцы согните в кулак, большой палец направьте вверх. Медленно начинайте движение руки с вытянутым вверх большим пальцем по воображаемой прямой влево и вправо. Зафиксируйте большой палец в таком положении и следите глазами за этими движениями. Голову держите спокойно. В завершение упражнения задержите свою руку прямо перед туловищем. Еще раз зафиксируйте вытянутый вверх большой палец и начинайте медленные движения головы с одной стороны в другую. Глаза должны быть постоянно обращены на большой палец.***

2. Встаньте прямо, найдите твердую опору и медленно приподнимайте одну ногу. Оставайтесь в таком положении короткий промежуток времени, потом начните качать приподнятой ногой вперед и назад. Затем поставьте ногу на место и повторите упражнение другой ногой.

3. В положении сидя, а затем стоя перебрасывайте мяч через голову с одной руки в другую и следите глазами за полетом мяча. Когда вы хорошо отработаете упражнение и оно не будет представлять для вас трудности, проделайте его в положении стоя.

4. Как только вы будете в состоянии справляться с головокружением, начинайте тренировать свой вестибулярный аппарат, занимаясь такими видами спорта, как настольный теннис, волейбол и другими, где используется мяч.

Приведенные упражнения помогают, прежде всего, от головокружения, вызванного заболеванием вестибулярного аппарата. Кроме того, они также эффективны и от «бессимптомного» головокружения. Смысл таких упражнений состоит в том, чтобы настолько активизировать здоровые нервные клетки и нервные пути мозжечка, чтобы они были в состоянии заменить вышедшие из строя доли.

Если у вас наблюдается склонность к головокружению, то наряду с очень подвижным образом жизни и специальными тренировками против головокружения следует отказаться от медикаментов, которые способны вызвать подавленность, слабость, а также головокружение. В первую очередь, к ним относятся успокоительные и снотворные, психотропные медикаменты, некоторые антибиотики, снижающие артериальное давление препараты и лекарство от простатита.

Сон и нарушения сна

С возрастом, безусловно, изменяется и сон. Хотя некоторые люди преклонного возраста спят «без задних ног», а по утрам просыпаются бодрыми и посвежевшими. А вообще для людей в возрасте типично сокращение фаз глубокого сна. Такие фазы перемещаются вперед по времени по отношению к периоду засыпания. В дополнение к этому сон прерывается короткими фазами пробуждения, которые человек вообще не замечает. В результате пожилой человек меньше спит, да и сон уже не дает такого отдыха, как раньше.

Нередко пожилые люди наверстывают недостаточный по ночам сон, прикладываясь к подушке в дневное время, так как они вполне могут позволить себе такую роскошь. Подобное совсем неплохо — пожилому человеку придется смириться с типичным для его возраста изменениями сна. Ведь это не опасно и не доставляет особых неудобств.

Совершенно нецелесообразно принуждать себя спать насильно, ложась в постель слишком рано. Такой поступок неизбежно приводит лишь к тому, что человек просыпается слишком рано.

Обстоятельства уговорить нельзя, наоборот, жизнь требует от человека определенной готовности приспосабливаться к естественным условиям. Человек должен стараться в любой ситуации оставаться благожелательным, а не угрюмо отдаваться на волю судьбы. Особенно не рекомендуется вынуждать себя спать при помощи медикаментов, которые только на данный момент функционируют очень хорошо. Однако цена, которую придется заплатить за искусственно вызванный сон, всегда слишком высока.

С одной стороны, снотворные и успокоительные средства именно у пожилых людей вызывают фатальные побочные явления. Так, в настоящее время зачастую выписываемые препараты - бензодиазепины (феназепам, диазепам, нозепам, мидазолам и т. д.), очень часто вызывают, наряду с подавленностью, мышечную слабость. Она нередко приводит к падению пожилых людей по ночам, когда они идут в туалет и, тем самым, к длительному лечению в больнице.

Кроме того, большинство снотворных препаратов уже после принятия нескольких таблеток вызывают привыкание к ним и зависимость от них. При отмене подобных лекарств сон пропадает, что заставляет многих в скором времени вновь начать их прием. Кроме того, такие сред-

ства могут, прежде всего у пожилых людей, вызвать так называемый парадоксальный эффект. Следовательно, они вызывают чувство беспокойства, вместо того, чтобы успокоить человека и облегчить его сон.

Примите на вооружение гораздо более благоприятный метод, помогающий заснуть людям, страдающим от довольно часто встречающихся и абсолютно нормальных возрастных изменений сна. Он поможет и тем людям, которые жалуются на действительные нарушения сна. Необходимо, чтобы в результате подвижного образа жизни в дневное время, а также во время умственных и общественных занятий человек ощущал здоровую усталость. Именно это, в свою очередь, вызывает крепкий естественный сон.

Практические советы для достижения здорового сна:

- *Старайтесь каждый день достаточно двигаться, даже когда ваша способность двигаться, например из-за артроза, несколько затруднена. Всегда возможно двигаться активнее и чаще, не переходя на немедленное занятие спортом.*
- *Избегайте раздражительности и волнений, лучше всего, не придавая слишком большого значения многим вещам. Большое преимущество человека в возрасте состоит в его невозмутимости, умении не обращать внимания на досадные мелочи. Старайтесь постоянно развивать у себя такую полезную черту.*
- *Не ложитесь спать слишком рано. Ложитесь тогда, когда вы действительно устали. Если по утрам вы постоянно просыпаетесь слишком рано, попробуйте ложиться спать в более позднее время.*
- *Старайтесь ложиться спать и вставать приблизительно в одно и то же время, тогда организм привыкнет к определенному периоду ночного покоя.*

• *Не ешьте на ночь слишком много и плотно. В поздние вечерние часы старайтесь не пить много жидкости, чтобы не приходилось часто ночью вставать в туалет.*

• *Спите в тихом, темном, прохладном и хорошо проветренном помещении, в котором вы чувствуете себя уютно.*

• *Уютно и красиво обставьте спальню. Используйте ее, по возможности, только для сна, а не для приема пищи, работы и досуга.*

• *Если вы любите почитать перед сном, то выберите приятную, отвлекающую книгу, не возбуждающий криминальный роман и не серьезную документальную литературу.*

• *Овладейте техникой расслабления (например, аутогенной тренировкой, профессиональным расслаблением мышц или медитацией) или поставьте кассету с успокаивающей музыкой и послушайте ее перед сном.*

• *Если вы ночью часто просыпаетесь, старайтесь не думать напряженно о том, как поскорее опять заснуть. Подобное скорее вызовет у вас нервозность и бодрость. Лучше представьте себе очень приятную, расслабляющую ситуацию. Вполне возможно, этого будет вполне достаточно, чтобы снова заснуть.*

• *Если вам не удается после пробуждения вновь быстро заснуть, встаньте и займитесь чем-либо разумным, вместо того, чтобы раздраженно ворочаться с боку на бок в постели. Как правило, такие занятия по ночам быстро вас утомят и, тем самым, помогут заснуть.*

• *При регулярном нарушении сна откажитесь от приема медикаментов, в частности, от содержащих кофеин болеутоляющих средств,*

которые могут вызвать нарушение сна. Однако множество других лекарств, например, гормоны, противоастматические препараты или бета-блокаторы, настоятельно необходимы при лечении хронических заболеваний, поэтому самовольно прекращать их прием недопустимо. Посоветуйтесь с лечащим врачом, прежде чем отказаться от того или иного препарата, отрицательно влияющего на ваш сон.

Если при помощи рассмотренных простых методов не удается справиться с нарушением сна, что вызывает у вас сильные страдания, то попробуйте первоначально провести кратковременный, испытательный курс лечения при помощи успокоительных или снотворных препаратов. Только помните, что необходимо делать в течение нескольких дней в неделю перерыв в их приеме, чтобы такие лекарства не вызвали у вас зависимости. Иначе потребуется все большая дозировка при длительном их приеме.

Депрессии

Депрессии представляют собой психические нарушения, наиболее часто встречающиеся в преклонном возрасте. Согласно данным, от 15 до 30 % всех людей в возрасте старше 60 лет страдает стойкими депрессивными расстройствами. Причины депрессии у пожилых людей заключаются не только в изменениях нервной системы, а прежде всего во многих социальных изменениях. К ним относятся: разрыв семейных и прочих контактов (вплоть до одиночества), в усиливающейся вероятности заболеваний, в ухудшении прогнозов на будущее и, наконец, во все уменьшающихся возможностях для самовыражения.

В отличие от более молодых, у пожилых в меньшей степени вызывает депрессию грустное настроение. Гораздо чаще они страдают от пессимистического настроя, свя-

занного с утратой интересов и отсутствием стимулов, от неспособности концентрироваться и от постоянного раздражения. В результате они все больше и больше отгораживаются от своего окружения.

Такие, казалось бы, «тихие» симптомы очень часто даже не рассматриваются как проявления депрессии. Особенно тогда, когда рядом уже нет близких или знакомых, которые смогут усмотреть в подобных симптомах, появившиеся у пожилого человека странности. А это достаточно опасно — ведь болезнь может прогрессировать.

Еще одна, очень часто встречающаяся в старости форма депрессии — так называемая замаскированная, или соматическая депрессия. В таком случае человеку кажется, что он страдает от всевозможных физических причин, например, от болей в сердце, в спине, от одышки, головных болей, нарушений сна и даже от зубной боли. Врачи, к которым обращаются больные в таком состоянии, установить истинную причину затрудняются. Как правило, депрессия диагностируется лишь по прошествии длительного периода различных жалоб на постоянные боли и после проведения множества обследований. И все же при соматической депрессии болезнь легче установить и провести курс лечения, нежели при ее «тихой» форме.

В особо тяжелых случаях депрессию первоначально следует лечить медикаментами, дозировка которых для пожилых людей меньше, чем для более молодых. Причем она должна очень осторожно доводиться до необходимого уровня. Однако медикаментозное лечение депрессии не должно оставаться единственным лечебным мероприятием.

Безусловно, в ряде случаев использование лекарств в достаточной степени помогает найти выход из изоляции, компенсировать отсутствие стимулов и повысить жизненный тонус. Как правило, оно способствует установлению причин депрессии и решению проблем, обусловливающих подобное состояние. Однако многие люди нужда-

ются еще и в дополнительной поддержке. Например, некоторым требуется психотерапевтическое лечение или же изменение социального окружения. Это особенно характерно для очень пожилых людей, страдающих от тяжелой формы депрессии в результате подавляющего его психику одиночества.

Это касается и «кризиса среднего возраста» у 45-летних женщин, у которых только началась вторая половина жизни, и формы тяжелого чувства безнадежности у очень пожилого, больного, живущего в доме престарелых человека. Очень важно, по меньшей мере в начале лечения, сочетать медикаментозные и психотерапевтические методы. Без этого человек вследствие депрессии может сделать вывод, что в его жизни наступил совершенно безнадежный период. Как бы ни складывалась жизнь, всегда существует шанс на обретение новых ориентиров.

Зачастую именно депрессия указывает на то, что человек чувствует себя ненужным окружающим: его деятельность уже не окрыляет его или семейная жизнь протекает безрадостно и бессодержательно.

Безусловно, нельзя позволять себе бесконечно впадать в глубокую депрессию. Однако рекомендуется ясно отдавать себе отчет в том, что она застигла вас и осознавать, какие сигналы от нее могут исходить. Как ни парадоксально, но депрессия очень старого и лишь отчасти распоряжающегося собой человека, зачастую может быть в определенной степени полезной для него.

Депрессивное состояние сможет подсказать ему, что жизнь осуществляется, прежде всего, а не заключается в упущенных возможностях прошлого и, отнюдь, в вожделенных возможностях будущего. Кроме того, данное состояние заставит человека в окружающем его маленьком мире, может быть, все же обнаружить взаимосвязь с более высоким принципом, лежащим в основе всех дел и определяющим их ход.

Сделать такие выводы удается, к сожалению, лишь немногим. Большинству требуется помощь, чтобы выбраться из этой мрачной бездны. В учреждениях, в которых очень пожилые люди зачастую проводят свои последние годы, такая поддержка осуществляется очень редко.

Вышеуказанное находит научное подтверждение отнюдь не по всем аспектам. Однако совершенно ясно, что активная, творческая, подвижная жизнь, тесно увязанная с широко разветвленной социальной взаимосвязью семейных и дружеских контактов, защищает от депрессии, либо предоставляет наилучшие предпосылки для ее преодоления.

Кровоизлияние в мозг

Человек, считающий себя здоровым, вступая во вторую половину жизни, обычно не чувствует угрозу такой возрастной болезни, как кровоизлияние в мозг (инсульт). Однако такой опасностью не следует пренебрегать. Самое действенное средство для профилактики кровоизлияния в мозг - здоровый образ жизни. Инфаркт и инсульт являются опасными и ухудшающими качество жизни последствиями атеросклероза.

Рассматриваемое заболевание, в конечном итоге, затрагивает все артериальные кровеносные сосуды, причем воздействует прежде всего на сердце, ноги и мозг.

Аналогично инфаркту миокарда и в данном случае внезапно закупоривается один из церебральных (мозговых) сосудов. В результате как при инфаркте миокарда прекращается кровоснабжение к участку сердечной мышцы, так при закупорке кровяного сосуда, через который подается кровь к мозгу, часть мозговой ткани отмирает, наступает инсульт.

Немного иначе, чем при инфаркте миокарда, сосуд, зачастую, закупоривается тромбом, попадающим из более отдаленного участка кровеносной системы или же из

сердца. В 20 % случаев причина инсульта заключается не в закупорке сосуда, а в кровоизлиянии из разорвавшегося мозгового сосуда. Разрыв мозгового сосуда обычно в значительной степени обусловлен атеросклеротическими повреждениями и высоким кровяным давлением.

Инсульт в зависимости от размеров области, которая разрушается, выражается либо в односторонней потере чувствительности, либо в потере чувствительности в одной руке или ноге, а также слабости, которая может вызвать полный паралич. Не исключено нарушение речи, зрения и бессознательное состояние.

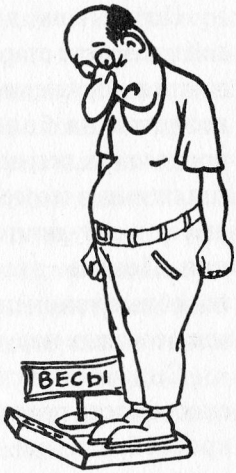
Часто через определенное время такие нарушения в значительной степени проходят. К сожалению, частичный паралич, нарушения речи и иные проявления инсульта могут сохраняться длительно или навсегда. В данном случае в значительной степени сокращается не только радиус передвижения и ухудшается качество жизни больного человека, но ему требуется в повседневной жизни помощь других людей.

Однако рассмотренное не должно вселять страх перед преклонным возрастом. Наоборот, старайтесь вести здоровый, доставляющий удовольствие образ жизни, устраняйте имеющиеся факторы риска либо своевременно лечите.

Для профилактики инсульта рекомендуются следующие мероприятия:

- ***Тщательно следите за своим весом, нормализуйте его, если он чрезмерен. Зачастую в результате похудания нормализуется артериальное давление, излечивается диабет II типа и стабилизируется обмен веществ. При достижении нормального веса нередко симптомы таких заболеваний исчезают совсем.***
- ***Обязательно бросьте курить.***
- ***Больше двигайтесь. Уделяйте должное внимание своему физическому состоянию. Ведь только***

физически здоровый человек в состоянии принимать активное участие в повседневной жизни.



• Научитесь расслабляться: постарайтесь избавляться от назойливых мыслей, хотя бы на несколько минут в день, и сконцентрироваться на том моменте, в котором сейчас живете. Старайтесь уравновешенно относиться к жизни вообще и к жизненным проблемам. Научитесь видеть все то позитивное, что может открыться в любой кризисной ситуации и в каждом конфликте.

• Если всех приведенных мероприятий будет недостаточно или они несколько запоздали, чтобы понизить ваше артериальное давление, уровень сахара или холестерина в крови, то посоветуйтесь с лечащим врачом. Исключите все факторы риска и займитесь профилактикой сосудов от нарушений.

Нарушение деятельности мозга

Когда человек вступает во вторую половину жизни бодрым и энергичным и интеллект функционирует беспрекословно, то просто не может себе представить, что не исключены нарушения деятельности мозга.

Особенно не следует игнорировать тот факт, что с возрастом все больше людей страдает от нарушения мозговой деятельности, выходящей за рамки «нормальной» забывчивости.

По оценкам, в западных странах от 5 до 10 % всех людей в возрасте старше 65 лет и 20–40 % старше 80 лет страдают от нарушения мозговой деятельности. Она подразделяется на болезнь Альцгеймера, обусловленную процессами деградации по неизвестной причине, происходящими в мозге, и васкулярное слабоумие, развивающееся в результате нарушений мозгового кровообращения. Помимо этого существуют и смешанные формы подобных изменений, и иные, реже встречающиеся, формы мозговых нарушений.

Снижающиеся в преклонным возрасте умственные способности представляют собой последствия нарушения кровообращения. Чтобы исключить подобное, следует прибегать к тем же профилактическим мерам, как и при ишемической болезни сердца и инсульте. Ведь все эти заболевания базируются на атеросклеротических изменениях артериальных кровеносных сосудов.

При хронической цереброваскулярной недостаточности не наступает внезапный паралич и нарушение речи, а наблюдается медленное, зачастую тянущееся ухудшение умственных способностей. В коре головного мозга пациента, страдающего от васкулярного слабоумия, можно встретить множество участков, погибших в результате нарушения кровообращения. Такое изменение называют множественно-инфарктным синдромом.

Чтобы избежать этого заболевания, необходимо вести здоровый образ жизни, избегать излишнего веса, не курить, больше двигаться, обязательно установить баланс между напряжением и расслаблением, испытывать от жизни радость. Следует особенно внимательно относиться и к прочим факторам риска.

Слабоумие по типу Альцгеймера - наиболее часто встречающаяся форма нарушения умственной деятельности. На данный момент не выявлена единственная однозначная причина этого заболевания, но очень активно обсуждаются

многие возможные причины, вызывающие его, и факторы риска. Совершенно очевидно только то, что существует наследственная предрасположенность к данному заболеванию.

Несмотря на то, что изготовляется множество препаратов, призванных помочь в лечении умственной деградации при болезни Альцгеймера, их эффективность, как правило, очень незначительна и проявляется не у всех пациентов. Даже активный образ жизни, постоянная умственная деятельность и разнообразные интересы в молодые годы, хоть в какой-то мере предостерегают от этой болезни, но все же не позволяют людям, заболевшим синдромом Альцгеймера, в течение длительного времени компенсировать появившиеся недостатки.

Болезнь Паркинсона

Болезнь Паркинсона — одно из наиболее часто встречающихся неврологических заболеваний пожилых людей. К сожалению, оно все чаще наблюдается и у людей младше 40 лет. Данное заболевание, которое вследствие его основного симптома, дрожания, главным образом рук, ранее называлось также «дрожательным параличом». При болезни Паркинсона в определенной области мозга погибают нервные клетки, производящие передающую субстанцию «допамин». Проявления болезни, с одной стороны, обусловлены увеличивающимся дефицитом допамина, а с другой, создающейся диспропорцией между допамином и другими передающими субстанциями центральной нервной системы, в основном - ацетилхолина.

Болезнь Паркинсона выражается, главным образом, в уменьшении подвижности (акинезии), в передвижении мелкими шажками и типичной, кажущейся «замороженной», мимике, усиливающейся «закостенелости» мускулатуры (ригор) и дрожании (тремор) прежде всего рук в состоянии покоя.

В начале заболевания типичным его проявлением являются лишь скрытые изменения с одной стороны туловища либо в ограниченной области туловища, характеризующиеся болезненным напряжением мышц, что зачастую ошибочно диагностируется как артроз или болезнь спины.

Как сопутствующие явления можно назвать многочисленные вегетативные нарушения, например, головокружение, усиливающееся слюноотделение, низкое артериальное давление, нарушения функции мочевого пузыря и усиливающееся потоотделение. Несмотря на то, что мышление хоть и замедленное, однако умственные способности не снижаются.

Несмотря на то, что лечение этого заболевания осуществляется не всегда просто, которое должен проводить опытный невролог, в настоящее время есть достаточное количество эффективных медикаментов, с помощью которых можно в достаточной степени смягчить, например, боли от напряженных мышц.

Лечить заболевание далеко не просто, и его должен проводить опытный невролог. В настоящее время существует достаточное количество эффективных медикаментов, с помощью которых можно в достаточной степени смягчить, например боли от напряженных мышц.

К сожалению, болезнь Паркинсона нельзя предостеречь и успешно ее вылечить. Однако в настоящее время в результате регулярного лечения обеспечивается стабильное состояние и не сокращается продолжительность жизни. Кроме того, не исключается и высокое качество жизни в период болезни, которое гарантируется в случае правильного медикаментозного лечения или необходимого небольшого хирургического вмешательства.

Чрезвычайно важным терапевтическим мероприятием является, наряду с активной умственной деятельностью, регулярное движение, посещение соответствующих спортивных групп, а также специальная лечебная гимна-

стика. Полезно все, что направлено на обучение тонкомоторным движениям и на противодействие «окостенению» мускулатуры.

Мышцы, кости и суставы

Естественные возрастные изменения проявляются и в том, что к 60-му году жизни человека его мышечная масса уменьшается примерно на 20 %, а к 70-му - на 30%. В результате ощутимо уменьшаются сила мышц и их выносливость. Однако, это почти никак не отражается на «нормальной» жизни пожилого человека. Ведь большинство людей с возрастом становятся менее активными, и, даже занимаясь спортом, они двигаются на прогулках, в путешествии по горам, при беге на лыжах и езде на велосипеде медленнее молодых.

При таких заболеваниях, как артроз коленного сустава, вызванные им изменения не могут быть в достаточной мере компенсированы за счет силы окружающих их мышц, что происходило на протяжении всего времени в молодости.

Кроме того, мышечные волокна внутри самой мышцы уменьшаются точно также как и количество, содержащихся в мышечных клетках митохондрий. Они, являясь «электростанциями клетки», обеспечивают получение энергии из питательных веществ. Связки, окружающие суставы и стабилизирующие их, как и сухожилия, а также сами мышцы утрачивают эластичность, способность скольжения, прочность на разрыв и на растяжение. В результате в пожилом возрасте они часто повреждаются даже при незначительных усилиях.

С возрастом в суставах происходят типичные изменения, не замеченные до определенного времени и ни в коей мере не связанные с артрозом. Изменяются и молекулы в хрящах, ухудшаются их способности связывать воду. Одновременно хрящевые ткани теряют эластичность, снижа-

ется их способность переносить нагрузки. Они становятся тоньше, жестче и более подвержены внешним воздействиям. Кроме того, в пожилом возрасте ухудшается кровоснабжение суставов и качество суставной жидкости.

Кроме того, с возрастом медленно, незаметно для человека, уменьшается и костная масса. У женщин в критическом возрасте это происходит быстрее. Около 30 % женщин заболевают в результате такой потери содержания минералов в костной ткани остеопорозом, в частности, также и потому, что у них костная масса меньше, чем у мужчин.

Со всеми рассмотренными недугами не следует безропотно мириться. Противодействовать уменьшению мышечной массы в преклонном возрасте можно с помощью простого и чрезвычайно эффективного противодействия: постоянного движения.

Естественно, лучше всего начинать еще в детском возрасте. Тот, кто еще в юные годы заложил основы сильной мускулатуры и поддерживал ее на необходимом уровне в течение всей жизни, при нормальных обстоятельствах не будет страдать от уменьшения мышц, связанного с возрастом. Регулярные движения укрепляют, кроме того связки и мышцы, способствуют усилению кровоснабжения суставов, а также снабжению питательными веществами суставных хрящей.

Помните, мышцы поддаются тренировке и восстановлению в любом возрасте, даже в 80 лет. И действительно, бодрый пожилой человек может иметь большую и лучше функционирующую мышечную массу, нежели 30-летний, ведущий, главным образом, сидячий образ жизни. Каждый решает для себя сам: мириться ли с тем, что имеете, либо достичь большего.

Несмотря на естественные возрастные изменения двигательного аппарата, до поры до времени не вызывающие никаких жалоб, некоторые заболевания мышц, костей и суставов с возрастом все чаще дают о себе знать.

Боли в спине

В развитых промышленных государствах такой недуг, как боли в спине широко распространен. Ведь люди ведут, с одной стороны, сидячий, малоподвижный образ жизни, а с другой, высокий уровень стресса - типичное явление повседневной жизни. Отказ от движения и стресс представляют собой главные предпосылки, способствующие возникновению болей в спине.

Значительно меньшую роль играют здесь явления естественного износа, определяющиеся на рентгеновских снимках и обвиняемые как причина возникающих жалоб. Например, одна пожилая дама, позвоночник которой превратился в результате остеопороза в причудливый горб, не страдала ни от каких болей. Хотя нельзя отрицать, что боли в спине обусловлены также и износом организма.

Естественно, сильные изменения в костях, соседних с ними мышцах или нервах также могут вызвать раздражение и боли. Такое касается и межпозвоночных дисков, вызывающих первоначально сильные боли, которые со временем прекращаются.

В большинстве случаев боли в спине обусловлены перенапряжением мышц. Они возникают часто оттого, что где-то в позвоночнике или в соседних нервах, связках или суставах возникает ощущение боли. В результате окружающие мышцы сильно спазмируются, чтобы оградить тело от новых движений, стимулирующих боль. Подобное «доброе намерение» перенапряженных мышц становится бессмысленным оттого, что само по себе мышечное перенапряжение довольно болезненно. Создается порочная цепочка, своего рода заколдованный круг, ведущий от перенапряжения к боли.

Другим существенным механизмом, лежащим в основе многих разновидностей болей в спине, являются всевозможные формы стресса. Раздражение, перенапряжение, стра-

хи, депрессии, неулаженные конфликты, скрытая агрессия, невыраженные чувства и многое другое негативно влияют не только на желудок и другие органы, но и вызывают у любого человека также и мышечное перенапряжение.

Подобное относится к манере поведения человека вот уже в течение нескольких тысячелетий. Если в первобытный период стресс провоцировали встречи с опасными животными и необъяснимые природные явления, то в настоящее время люди неизбежно испытывают стресс на улицах, в конкурентной борьбе на рабочем месте, в связи с конфликтами во взаимоотношениях с партнерами и в семье, а также от множества трудно решаемых проблем, так или иначе возникающих в жизни.

Если первобытный человек неожиданно сталкивался с тигром или медведем, то, естественно, мышцы напрягались, в чем выражалась его готовность либо к борьбе, либо к бегству. В настоящее время такая реакция, скорее, вредит.

Когда у человека возникают неприятности, связанные с взаимоотношениями с начальником или с коллегами, то физическая борьба или бегство уже не являются правильной и эффективной мерой поведения на рабочем месте. Такого рода стресс, по всей видимости, прошел бы сам, если бы не возникало множества иных мелких стрессовых ситуаций, от которых напряжение постепенно нарастает, что, в конечном итоге, вообще не позволяет мышцам расслабляться. Когда именно начнут такие перенапряженные мышцы болеть - всего лишь вопрос времени.

Наряду со стрессом и недостаточно тренированными мышцами возникновению болей в спине способствуют плохая осанка и сохранение одной и той же позы, например при постоянном сидении около телевизора и монитора компьютера. К сожалению, подобные неблагоприятные факторы формируют не только жизнь конторского работника, но и пенсионера, который хотя и не проводит целый день за рабочим столом, но зачастую, сидя зани-

мается своим хобби, либо просто сидит, удобно устроившись на мягкой софе.

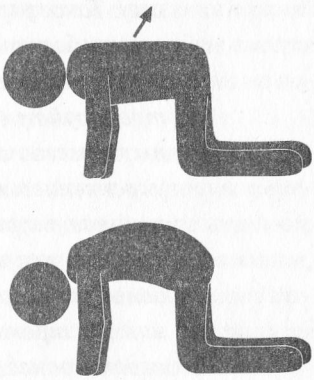
Отговорки работающих людей, что им просто не хватает времени, чтобы заниматься спортом, у пенсионера уже не пройдут. А доводы о том, что сейчас уже поздно вести более подвижный образ жизни, совершенно беспочвенны. Так как человек всегда просто обязан сделать что-то полезное для своего здоровья, то и начинать следует в любой момент, ограничений для этого, безусловно, не существует.

При болях в спине рекомендуются упражнения:

Поясничный отдел позвоночника

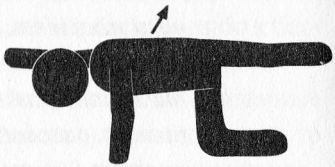
1. Упражнение на расслабление — если вы чувствуете, что в пояснице у вас напряжены мышцы, то лягте спиной на коврик, согните ноги в коленях под углом 90°, а голени положите на диван. Расслабьте мышцы, вдохните и попытайтесь при каждом выдохе еще больше расслабить мышцы. Напрягаться не следует, иначе эффект будет прямо противоположный. Чем чаще вы будете тренироваться, тем проще сможете добиваться расслабления.

2. Упражнение на растяжение — встаньте на четвереньки, обопритесь на колени и ладони. Без особого напряжения выпрямите спину так, будто она превратилась в стол. При этом спина не должна «провиснуть». Голову следует дер-



жать на одной линии с выпрямленным позвоночником, смотреть нужно на пол. Теперь подбородок притяните к груди и выгнете спину, как кошка. Останьтесь в таком положении несколько секунд. Затем несколько раз занимайте попеременно подобную позицию. Дышать следует спокойно. Попытайтесь увязать дыхание с движением: на вдохе выпрямляйте спину, а выдыхайте, когда по-кошачьи выгибаете спину.

3. Укрепляющие упражнения — оставайтесь на четвереньках и вытягивайте попеременно то правую, толевую руку горизонтально вперед. Движение делайте в сочетании с дыханием. Затем попеременно вытягивайте назад параллельно полу то правую, то левую ногу. После того, как несколько раз проделаете упражнение, усложните его. Вместе с правой рукой вытягивайте назад левую ногу параллельно полу, задержитесь на несколько секунд, а затем вместе с левой рукой — правую ногу. Такое упражнение очень эффективно помогает избавиться от головокружения.



4. Укрепление мышц живота — никогда не тренируйте в отдельности лишь мышцы спины, а всегда сочетайте такие упражнения с укреплением мышц живота. Именно они обеспечивают правильную осанку и противодействуют искривлению спины, что оказывает большую нагрузку на позвоночник. Упражнения для тренировки мышц живота были приведены ранее.

5. ***Массаж - ляжте на спину, обхватите руками согнутые колени и начните в таком положении эмбриона слегка покачиваться то вправо, то влево таким оброзом, чтобы ваши мышцы в области позвоночника слегка массировались.***

Грудной отдел позвоночника

1. Упражнение на расслабление — в положении сидя или лежа очень глубоко подышите всей грудью и совершенно осознанно почувствуйте, как поднимаются и опускаются ваши ребра.

При этом старайтесь все в большей степени концентрировать внимание на выдохе, а вдох производите абсолютно произвольно. Попытайтесь при каждом выдохе как можно больше расслабить мышцы груди и спины.

2. Упражнение на растяжение — ляжте удобно на бок, ноги слегка согните в коленях, а руки вытяните вперед. Лежа на правом богу, отведите медленно левую руку вверх и все больше назад, конечно, если упражнение не будет причинять боль. Очень «гибкие» люди или люди после занятий такими упражнениями в течение длительного времени положения «рука за туловищем» достигают пола без какого-либо движения верхней части туловища. Затем поворачивайте вместе с рукой и верхнюю часть туловища, пока не появятся неприятные ощущения.

Застыньте примерно на десять секунд в распрямленном состоянии (пока не почувствуете легкую боль). Затем поверните верхнюю часть туловища снова в боковое положение, а руку поставьте в исходную позицию перед туловищем. Немного отдохните и повторите такое упражнение один или два раза.

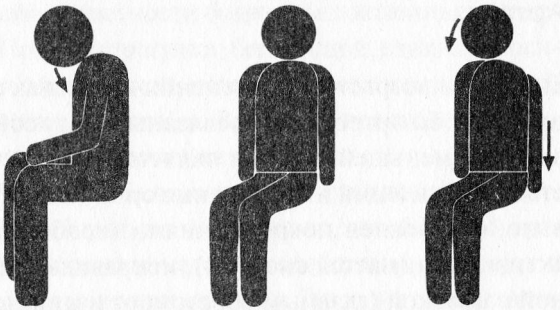
Затем повернитесь на левую сторону и медленно протяните правую руку вверх и как можно больше назад. Туловище должно следовать за рукой. После нескольких секунд напряжения вернитесь в исходную позицию. Такое упражнение следует проделать несколько раз.

3. Упражнение на подвижность — сидя, сплетите руки вместе, ладони разверните наружу (только если будет не очень трудно) и вытяните руки далеко вперед. Одновременно опустите подбородок на грудь и втяните грудную клетку внутрь. Спина при этом автоматически выгнется. Делая такие движения, медленно выдыхайте воздух. Па завершающем вдохе выпятите грудь вперед, выпрямите позвоночник, поднимите голову, руки, сплетенные вместе, опустите на колени. Начиная тренировки, повторите упражнение на подвижность 2—3 раза. Освоив его полностью, старайтесь проделывать его не менее 10 раз.

Шейный отдел позвоночника

1. Упражнение на расслабление — сядьте прямо на стул или табуретку. На каждом вдохе поднимайте как можно выше плечи, а на каждом выдохе немного опускайте их вниз. Делать это будет немного легче, если при этом закрыть глаза.

2. Упражнение на растяжение — опустите подбородок на грудь и почувствуйте, как потянулись шейные мышцы. Растяжение можно усилить, положив руки на затылок, но при этом ни в коем случае не гните руками голову вниз.



Затем поднимите голову и наклоните правое ухо к правому плечу, не вытягивая его вверх. Левую руку протяните дальше вниз и почувствуйте растяжение левой мышцы шеи. Расслабьте левую руку, а голову медленно верните в исходное положение. Левое ухо наклоните к левому плечу, после чего потяните правую руку вниз. Почувствуйте растяжение правой мышцы спины и слегка расслабьтесь.

3. Упражнение на подвижность — сидя, без какого-либо напряжения начните как бы рисовать кончиком носа маленькие круги, вначале влево, затем вправо (или наоборот). Затем делайте круговые движения подбородком так, будто хотите помыть им края тарелки. Сделав несколько таких движений, измените направление. Вытяните подбородок вперед, голову оттяните назад, а затем опустите вперед, будто хотите сделать себе двойной подбородок. Повторите движения несколько раз.

4. Заключение — после завершения всех упражнений потрясите руками и ногами, выпрямите спину и встаньте, держа спину прямо.

Артроз

Типичные возрастные изменения в суставах и вызывающий жалобы артроз взаимосвязаны между собой. Однако артроз в меньшей степени является последствием естественных явлений изнашивания организма. Он, как правило, обусловлен повреждениями (особенно у тех, кто активно занимается спортом), неправильной и чрезмерной нагрузкой (главным образом, от излишнего веса), от анатомический искривлений (например О- или Х-образные ноги), а также воспалениями суставов, или же заболеваниями суставов, перенесенными в юности. Так, две трети всех артрозов коленных суставов — следствие повреждений, в частности мениска.

Так как артрозы развиваются медленно, то проявляются, главным образом, после 40 лет и даже в более позднем возрасте. Однако после серьезных повреждений суставов артроз может развиться очень быстро.

Артроз - не фатальная болезнь, перед которой человек в старости беззащитен. Как и при большинстве заболеваний, зачастую проявляющихся только в старости, артроз не является типично старческим заболеванием. Поэтому его вполне можно избежать, ведя здоровый образ жизни, т. е. при помощи сбалансированного, разнообразного питания, уменьшение веса и регулярного движения.

В юности рекомендуются самые разные упражнения, занятия спортом и разнообразные формы активного отдыха. Однако рискованные виды спорта могут нанести суставам вред, нежели способствовать длительному сохранению их функций. Поэтому очень важно избегать травм при игре в футбол, хоккей, катаясь на горных лыжах и добиваясь в спорте высших достижений, особенно если ими заниматься длительное время.

А вот почти любая форма тренировки на выносливость благотворно влияет на те суставы, которые чаще всего стра-

дают от артроза, в частности бедренные, коленные и голеностопные. Походы, прогулки, бег трусцой, езда на велосипеде, занятия гимнастикой, плавание и танцы великолепно защищают суставы от артроза. Всем этим полезно заниматься даже тогда, когда артроз уже проявился.

Ни в коем случае нельзя щадить страдающий от артроза сустав. Наоборот, несмотря на то, что больной артрозом сустав нельзя подвергать воздействию чрезмерной нагрузки, им надо активно двигать. Лишь тогда, когда сустав очень сильно воспален, спокойное течение болезни перешло в обострение, появилось покраснение, опухоль и сильная боль, необходимо несколько дней не беспокоить его. Как только воспаление пройдет, движение опять должно быть восстановлено.

Насколько важно движение для больного сустава свидетельствует тот факт, что появиться нежелательный артроз вполне может в результате постоянного недостатка активного, интенсивного движения, например в результате постоянной или многочасовой езды на автомобиле.

Даже при прогрессирующем артрозе суставом необходимо регулярно двигать либо под руководством инструктора лечебной гимнастики, под потоком теплой воды в бассейне. Подойдет также тренировка на велосипеде или велотренажере, особенно при артрозе коленного сустава. Очень важно учесть, если радиус движения из-за артроза экстремально ограничен или вы постоянно ощущаете боль, не исключено, что наступило время даже подумать об искусственном суставе.

Остеопороз

Под остеопорозом понимают уменьшение костной массы и изменение строения кости, что провоцирует повышенную ломкость кости. Чаще всего остеопороз наблю-

дается у женщин при наступлении критического возраста. Мужчины, как правило, заболевают остеопорозом лишь в возрасте более 70 лет.

Почти у каждой третьей женщины после менопаузы кости теряют соли кальция и фосфора, становятся хрупкими. Такое явление, вызывающее их повышенную ломкость, грозит переломами при падении и ушибах.

Если рассмотреть подробнее, то, с одной стороны, без всяческого силового воздействия извне часто могут ломаться позвонки, что, безусловно, весьма болезненно, а также может вызвать уменьшение роста и даже образование горба, которые в народе называют не очень красиво «вдовьим».

С другой стороны, кости могут ломаться и из-за большой мышечной массы, прежде всего такое типично для перелома шейки бедра — это очень опасное следствие остеопороза. Очень часто даже, казалось бы, самое безобидное падение приводит к трагическим последствиям. Такие кости иногда ломаются даже без всякого внешнего воздействия.

Безусловно, в настоящее время разработаны некоторые медикаменты против остеопороза, но пока нет явного, доказанного подтверждения их терапевтической эффективности.

Следует всеми силами предотвратить возникновение остеопороза. Как всегда, решающую роль играют два фактора: питание и движение. Особенно для женщин важно придавать этому большое значение уже в детстве. Именно в детстве и юности формируется максимальная костная масса, которая в зрелом возрасте в течение длительного времени остается неизменной, а при наступлении критического возраста постоянно сокращается. Совершенно очевидно, что опасность возникновения остеопороза тем меньше, чем больше костная масса сформировалась в молодые годы.

Иногда регулярное движение и богатая кальцием пища производят истинные чудеса. Витамин D также способствует отложению значительных запасов кальция в костях и укрепляет их. Витамин D содержится в рыбе, в небольших количествах также и в мясе, яичном желтке, молоке и авокадо, и сам организм способен производить витамин D, если будет получать достаточно дневного света. Поэтому для образования большой костной массы в юности, а также позже при лечении остеопороза рекомендуется как можно больше двигаться на свежем воздухе.

Женщины, живущие в домах для престарелых, почти никогда не выходящие на улицу, должны обязательно получать препараты, содержащие витамин D.

При сбалансированном питании организм, как правило, получает достаточно кальция. Этот минеральный материал содержится в больших количествах в молоке и молочных продуктах, которые к тому же являются важными поставщиками белка. Люди, страдающие от аллергии, вызываемой молочным белком, или вообще не переносящие молоко, должны обязательно потреблять иные источники кальция, например, питаться зелеными овощами, пить соки и минеральную воду, богатую кальцием.

Чтобы ориентироваться, чем лучше питаться, полезно ознакомится с приведенными ниже данными о продуктах.

Продукты питания, богатые кальцием:

- ***обезжиренное молоко и кисломолочные продукты;***
- ***сыр, прежде всего твердый;***
- ***зеленые овощи, особенно брокколи, ранняя белокочанная капуста, чеснок;***
- ***обогащенные кальцием соки;***
- ***минеральная вода с большим содержанием кальция (более 150 мг кальция на 1 л).***

Продукты питания, уменьшающие потребление кальция:

- ***продукты, содержащие щавелевую кислоту, например шпинат, свекла и какао;***
- ***дополнительные препараты с витамином С;***
- ***концентрированные балластные продукты питания;***
- ***сырые зерновые культуры.***

Для защиты от остеопороза, прежде всего, необходимо исключить все факторы риска. В первую очередь, следует бросить курить, избегать повторяющихся диет, следить за своим весом, перестать чрезмерно увлекаться кофе. Крайне нежелательно длительное лечение гормонами и гепарином. Если человек не в состоянии покрыть свою ежедневную потребность в кальции (составляющую 1000-1500 мг) только лишь питанием, то должен дополнительно принимать содержащие кальций таблетки. Распределять их следует на весь день и прежде всего на ночь, чтобы воспрепятствовать ночному сокращению костной массы.

Прием эстрогенов также защищает от остеопороза в критические годы. Правда, использование в течение продолжительного времени препаратов, содержащих гормоны, в некоторой степени повышает риск возникновения онкологического заболевания груди.

Безусловно, данный метод лечения некоторые ученые подвергают критике. Кроме того, плотность кости после прекращения приема гормональных препаратов через некоторое время становится такой же, как и до терапии. Многие женщины не одобряют, что в результате приема гормональных препаратов у них восстанавливаются месячные. Не в пользу данного метода лечения говорит и тот факт, что гормоны вызывают различные неприятные явления, например, приток жара, внезапное потоотделение и сухость во рту.

Люди, страдающие от хронических болей, вызванных остеопорозом, испытывают постоянный страх в связи с тем, что даже небольшое повреждение может привести к перелому кости. В результате человек все больше и больше изолирует себя от социальной жизни и начинает вести очень малоподвижный образ жизни. А именно подобное ему противопоказано, так как провоцирует прогрессирование процесса уменьшения костной массы, ухудшает способность координации и усиливает опасность падения. Одиночество и страх, в свою очередь, все больше усиливают чувство страха.

В результате любой пациент, болеющий остеопорозом, должен, в первую очередь, совместно с врачом искать способы уменьшения боли и минимизации опасности переломов костей при помощи медикаментов или специальных средств, предохраняющих от падения.

Следующим шагом на пути лечения является тренировка движения, в процессе которой человек учится точной координации.

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

Человек, чувствующий себя неуверенно из-за обилия «угрожающих» физических изменений и болезней во второй половине жизни, должен учесть, что старение — это естественный процесс, привносящий интересный и не отягощающий опыт.

Кроме того, следует четко уяснить, что большинство описанных здесь болезней ни в коей мере не являются неизбежными последствиями процесса старения. Часто они представляют собой лишь результат «культивированного» вами в течение длительного времени нездорового образ жизни. Короче говоря, речь здесь идет не о том, чтобы взывать к совести и вызвать чувство вины у тех людей, кто совершал в молодости такие ошибки. Необходимо лишь подчеркнуть, что никогда не поздно даже во второй половине жизни начать новую здоровую жизнь. Просто следует уделять здоровью больше внимания с тем, чтобы поддерживать себя вплоть до глубокой старости в хорошей форме.

Однако многие молодые люди, страдающие хроническими заболеваниями (а число таких людей с возрастом значительно увеличивается), должны как можно раньше начинать вести здоровый образ жизни. В какой степени заболевание будет сказываться на жизни человека, в значительной степени зависит от его отношения к самому факту «быть больным». Тот, кто над собой работает, может при всех условиях улучшить свое состояние при всех вызываемых болезнью недомоганиях.

Правильно воспринимать болезнь

Человек, который чувствует, что его коленные суставы болят все чаще, а длины рук уже не хватает, чтобы держать газету на расстоянии, когда можно прочесть статью, или все чаще дает о себе знать высокое давление, естественно радоваться этому не будет. Большинство людей так себя и ощущают.

Посетив врача после первого шока люди стараются опровергать наличие у них заболевания: «Да этого и быть у меня не может; врач, по всей видимости, просто ошибся», или: «А мне уже гораздо лучше». Затем следует предположение, наполненное гневом и негодованием, в котором вся вина за наличие заболевания приписывается тем или иным людям либо обстоятельствам. И, наконец, человек обращается к своей судьбе и задается вопросом: «Ну, почему именно я?»

Затем в свои права вступают грусть и депрессия, вплоть до тотального отчаяния в связи с постигшей его хронической болезнью, что может завершиться даже трагическим концом. Данная фаза наиболее опасна, так как многие больные уходят в себя и в одиночестве придаются размышлениям о себе и своем безотрадном будущем.

Такие фазы течения болезни переживает почти каждый человек, выяснивший, что болен тяжелой или хро-

нической болезнью. В лучшем случае такое переосмысление своего состояния у человека заканчивается тем, что он вынужден смириться с новым состоянием. В результате он начинает активно искать возможности, предоставляющиеся ему для продолжения активного и, по возможности, приятного образа жизни.

Смириться с хроническим заболеванием — это единственная возможность постараться полноценно жить и правильно лечить болезнь. Например, вполне можно жить с артрозом коленного сустава, если защищать его от чрезмерной нагрузки, но двигать им регулярно, а при осложнениях проводить необходимое лечение. Акцентировать свое внимание на болезни — значит не пассивно, сострадательно относиться к ней, а наоборот, активно ее лечить. Подобное удается, прежде всего, в том случае, когда вы осознали, что «остальной» ваш организм остается «здоровым». В результате вы научитесь в любой ситуации наслаждаться жизнью.

Обратимся к приведенному примеру: раз вы болеете артрозом коленного сустава, то задумайтесь, а сколько иных суставов в организме не доставляют неприятностей. Именно они позволяют вам нормально двигаться, и, конечно, достойны такого же внимания, как и больное колено.

Информация делает независимым

Человек, страдающий хроническим заболеванием, должен собрать о нем самую полную информацию. Старайтесь изучить вопрос о том, почему возникает такое заболевание, какие симптомы указывают на определенные осложнения. Ознакомьтесь со всеми способами лечения, подыщите знающего специалиста. Чем больше вы будете знать о болезни, тем успешнее будет лечение и тем легче в любой ситуации вы сможет находить выход из положения.

Например, многие люди, болеющие сахарным диабетом II типа и проводящие медикаментозное лечение в течение

долгих лет, чувствуют, что оно становится менее эффективным, что вполне естественно. К этому моменту надлежит начать (дополнительное) лечение при помощи инсулина. Человек, заблаговременно проинформированный о разнообразии лечения инсулином, может принять компетентное решение, наилучшим образом подходящее к стилю его жизни. Такой человек способен соответствующим образом реагировать на незначительные осложнения, например на необычный подъем уровня сахара или на начинающийся недостаток сахара в крови, в то время, как некомпетентные пациенты вынуждены обязательно обращаться к врачу.

Эффективно помогают друг другу пациенты, сплотившиеся под девизом: «Помоги себе сам». Совместно они не только очень многое узнают о своей болезни, но и передают свои знание другим, научат их, как, имея такой «дефицит», продолжать полноценную жизнь. Старайтесь поддержать других людей, страдающих таким же недугом, оказывая им всяческую поддержку. Попробуйте создать группу взаимопомощи — это пойдет на пользу вам и окружающим.

Способность жить с тяжелой болезнью

Поставленный врачом диагноз болезни зачастую вызывает чувство страха, неуверенности и депрессию. Подобные чувства являются совершенно «нормальными» сопутствующими явлениями таких заболеваний, как рак, инфаркт миокарда или инсульт. Опасность заключается в том, что такие чувства сами по себе могут сделать человека больным. Не исключено, что в результате возникнут новые симптомы, которые ошибочно могут быть увязаны с основным заболеванием.

Например, страх вызывает беспокойство, нервозность, головные боли, сердцебиение, головокружение и нарушение сна. Научитесь избавляться от страха, чтобы не слишком ограничивать свою жизнь.

Обязательно самостоятельно проанализируйте свои жалобы и постарайтесь определить: это результат болезни или следствие страха из-за нее. Если они вызваны страхом, то изучите причину его возникновения. Установите, какие мысли связаны с данным чувством страха. Запишите эти мысли и проверьте их обоснованность. Зачастую опасения, возникающие во взаимосвязи с неприятными чувствами страха и паникой, слишком далеки от реальности, например: «Я боюсь, что сейчас умру».

Попробуйте спокойным дыханием и при помощи иных методов расслабления успокоиться и скорректируйте автоматически возникающие мысли, нагнетающие чувство страха. Поймите, что вы в данный момент живете и жизнь продолжается, несмотря на то, что ни один человек не знает на 100 %, когда его настигнет смерть. Сделайте такие подсознательные и чрезвычайно саморазрушительные мысли осознанными и замените их реальной оценкой сложившейся ситуации.

Оценивая физические изменения как симптомы болезни, поймите, что столь сложная система, как человеческий организм, находится в процессе постоянного изменения и множество страхов испытывает даже совершенно здоровый человек.

Депрессивные, пессимистические настроения совершенно не отражают реальность. Они представляют собой исключительно безнадежные, омрачающие настроения интерпретации реальности. Проследите за своими мыслями, лучше всего немедленно запишите те из них, которые вновь смогут навести вас на грустные размышления. Постарайтесь иначе сформулировать мрачные мысли типа: «Мне с этим уже не справиться!» и придайте им новый, более реалистичный и более жизнеутверждающий характер. Скажите себе: «Сейчас я в очень подавленном настроении, но уверен, что все образуется. Тогда я с новыми силами займусь чем мне хочется!»

Важнейшие вспомогательные средства в преодолении страхов и депрессий - контакты с другими людьми, активная деятельность: работа и постоянное стремление уделять внимание положительным аспектам жизни.

Значительной предпосылкой умения справляться с тяжелой болезнью является осознание того факта, что мы действительно можем располагать лишь тем мгновением, в котором сейчас живем. Все остальное неопределенно - как для больного, так и для здорового человека. Побеседуйте с психотерапевтом об этом, когда вам в одиночку уже не справиться с возникающими страхами и депрессией.

Методы уменьшения боли

Многие заболевания, в частности опорно-двигательного аппарата, сопровождаются сильными болевыми ощущениями, которые то возникают, то исчезают. Они в значительной степени ухудшают качество жизни пациента. Многие люди, страдающие хроническими заболеваниями, практически не в состоянии переносить постоянные боли.

К сожалению, не все пациенты, страдающие от таких болей, получают адекватное медикаментозное лечение. Многие просто не знают, что существуют болеутоляющие медикаменты, способные принести облегчение, в том числе и при прогрессирующих онкологических заболеваниях, а также при хронических болях в спине или костях, вызываемых остеопорозом.

Очень сильные хронические боли различного происхождения подлежат лечению соответствующими сильными болеутоляющими средствами, если все остальные средства оказываются неэффективными. Так, медикаментозное лечение наркотическими анальгетиками неопасно, приносит облегчение и почти не вызывает у пациентов никакой зависимости. Однако следует принять

определенные профилактические меры по отношению к некоторым побочным явлениям (например, запоры) от приема таких лекарств. Поэтому очень важно с самого начала выбрать подходящую дозировку.

Человеку необходимо постоянно прилагать собственные усилия, чтобы лучше справляться с болью. Нельзя переходить к пассивному образу жизни, следует при всех условиях стараться вести активную жизнь. Уменьшению болезненных ощущений способствует подвижный образ жизни. Благодаря движению, болевой порог уменьшается, и боль будет ощущаться не так остро.

Помогает и сила воображения, чтобы отвлечь внимание от боли переключить его на иные предметы. Прежде всего, следует расслабиться, сконцентрировав, к примеру, внимание на дыхании, а также прибегнуть к упражнениям на прогрессивное расслабление мышц, чему вы легко сможете научиться.

Сконцентрируйте внимание на болезненных местах вашего организма и проведите мысленно линию вокруг данной области.

Раскрасьте эту область краской, которая, по вашему мнению, лучше всего подходит для такой боли, например, ярко насыщенной, темно-красной краской.

Представьте, что ее цвет тускнеет и наконец, исчезает совершенно или же во все большей степени превращается в яркий, свежий, излучающий прохладу зеленый цвет. Затем пространство, оставшееся в вашем воображении вокруг болезненного места, должно постоянно сжиматься (естественно, силой вашего воображения) до тех пор, пока не превратится в точку и, наконец, не исчезнет совсем.

Еще один успешный метод, направленный на уменьшение интенсивности болевых ощущений, представляет собой так называемую шкалу боли. Вообразите шкалу с делениями от 1 до 10, где единица означает очень слабую,

а цифра 10 - очень сильную боль. Отметьте мысленно на шкале цифру, соответствующую на данный момент силе ваших болевых ощущений. Затем постепенно переходите, снижаясь, от цифры к цифре до тех пор, пока не остановитесь на единице. Четко прочувствуйте, как при этом уменьшается боль.

Даже если в какой-то момент такое упражнение покажется вам довольно странным, а также, если вы не сразу добьетесь желаемого успеха, то, повторив упражнение несколько раз, вы почувствуете улучшение. Очень важно, чтобы вы не руководствовались исключительно ощущениями боли. Старайтесь использовать все остальные чувства, доставляющие вам приятные ощущения.

Весной наблюдайте за интенсивно распускающимися полевыми цветами и за наполненными соком почками на деревьях и кустах. Осенью вдохните запах увядающей листвы под дождем. Зимой ощутите запах «парящего в воздухе» снега. Очень внимательно вслушайтесь в музыкальное произведение, ранее создававшее у вас радостное и умиротворенное настроение. Заставляйте ваши вкусовые нервы ощущать привычный и желанный вкус.

Заново обучите восприятию ваши чувства и повышайте свои способности наслаждаться любой мелочью. Научитесь с благодарностью воспринимать маленькие радости обыденной жизни. Не откладывайте принятое вами решение на завтра или на неопределенное будущее, надеясь, что появится время наслаждаться жизнью более осознанно.

Само по себе такое время не наступит, вам придется взять его от жизни, причем каждый день заново. Ежедневно планируйте это время, может быть, даже заносите эту «дату» в ежедневник. Приятные впечатления и чувства придадут вам силы, чтобы лучше справляться с хроническими болями, позитивно влиять на процесс болезни и уменьшать болезненные ощущения.

ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ

Безусловно, каждый человек стремится достичь преклонного возраста, сохранив прекрасное здоровье, память и способность наслаждаться жизнью. Чтобы подобное стало реальным, необходима полноценная наследственность. Замечено, что дети родителей, достигших преклонного возраста, имеют отменные перспективы долголетия. Наряду с указанным фактором, данным самой природой, очень многое зависит от поведения самих людей.

Важно с юности вести здоровый образ жизни. Конечно, не стоит прибегать к излишним ограничениям в юности, придерживаться строжайшей диеты, принуждать себя ко всяческим ограничениям. Всем известно, что никакой специальной травы, которая может дать вечное здоровье, в природе нет. Не существует и эффективных средств против старения, а также медикаментов, которые способны законсервировать на долгие годы юношескую бодрость.

Именно, казалось бы, самые простые вещи помогают человеку сохранять здоровье и жизнерадостность с детства

до преклонного возраста. В первую очередь, как уже неоднократно отмечалось, важно вести активный образ жизни, много двигаться в любой форме, начиная от занятий элементарной гимнастикой до фитнеса и т. д. Очень важны серьезный умственный труд, участие в общественной жизни, а кроме того, позитивный, открытый жизненный настрой.

Научитесь с интересом относиться к другим живым существам и к природе вообще, к основам всяческой жизни. Питание, также создает важнейшую предпосылку сохранения здоровья, как и профилактика заболеваний. Общеизвестно, что неправильное питание и проблемы с весом зачастую являются следствием дисбаланса жизни.

Движение с удовольствием

Многие люди задаются вопросом о смысле жизни и не находят на него ответа. Если иначе сформулировать данный вопрос и изучить отличительные черты всего живого, то убедишься, что все постоянно движется и постоянно развивается. Без движения и изменений просто не бывает жизни.

Современный человек физически двигается явно недостаточно: например, от письменного стола к лифту, а от него к своей машине, а затем от гаража к столу на кухне. А вот головой работать ему приходится очень много в наш век компьютеризации. В результате между умственными возможностями человека и недостатком движения возникают существенные диспропорции, которые с годами становятся все заметнее. Важно понять, что пренебрежительное отношение к организму, недостаток движения, а особенно, его дефицит, приводит к нежелательным последствиям.

Некоторые современные люди уделяют много внимания спорту, испытывая удовольствие от побед над своими соперниками по спортивным группам или же в непосредственном состязании. Другие, зная о том, что активное движение и занятия спортом укрепляют здоровье, про-

должают занятия с неохотой, даже с определенной толикой недовольства. Человеку важно относиться к своему организму как к другу и союзнику, как к составной части целого, либо, как говорят буддисты: как к храму, в котором царит жизнь.

Попробуем проследить жизнь человека. Детям нравится двигаться, бегать и прыгать. Они с большим удовольствием усваивают любое новшество, постоянно вертятся до тех пор, пока их не призовут успокоиться. Ведь теперь пора спокойно посидеть несколько часов и переключить свое внимание на полезные занятия: научиться слушать других людей, считать и писать (что следует делать с интересом).

Само собой разумеется, что спустя некоторое время дети опять начинают бегать, прыгать, скакать, получая удовольствие от самого движения. Однако с возрастом постоянная радость движения все больше заглушается. Человек перемещается в спортивные клубы, фитнес-клубы или же на горные склоны, где есть цивилизованные подъемники. Тогда движение становится выборочным, как бы менее активным.

Но, если вы человек, который привык вести сидячий образ жизни, с удовольствием полежать и лентяйничать, и не желаете испытывать радость от прогулок, то вам следует пересмотреть свою ошибочную позицию, понаблюдать за собой с пристрастием. Начав больше двигаться, вы просто удивитесь, как много теряли раньше. Давайте сначала слегка побалуем свой организм приятными движениями, откроем в них легкость и красоту, а позже убедимся в его силе и выносливости. При таком подходе он позитивно проявит себя.

Вначале некоторым людям просто трудно прочувствовать свое тело, особенно, когда они пренебрегали им в течение многих лет. Но никогда не поздно отважиться и начать активные движения. При этом вы очень скоро поймете, что, в принципе, нет необходимости полагаться на

чудодейственные таблетки и укрепляющие препараты для упрочения здоровья, так как многое исподволь заложено в вашем организме. Следует просто привести в движение давно забытые и заброшенные «механизмы» своего тела.

Давайте прямо завтра начнем с небольшой прогулки. Почувствуйте движение, осознавая сам процесс. Пусть ваши руки спокойно двигаются в такт шагам, постарайтесь ощутить как и позвоночник повторяет каждый сделанный шаг. Наслаждайтесь способностью сделать короткую пробежку.

Не фиксируйте своего внимания на мыслях, которые то и дело во время прогулки приходят в голову. Постарайтесь отвлечься и пусть они проплывают мимо вашего сознания. Лучше целеустремленно следите за своими движениями. По всей видимости, вот уже на протяжении нескольких лет у вас не было такого приятного ощущения.

Почувствуйте, как ровнее и глубже становится ваше дыхание, а походка становится ровнее. Тело стало распрямляться, каждый вдох поставляет организму новую порцию энергии, а с выдохом он освобождается от шлаков. Познайте свое тело при выполнении разных движений, например, поднимаясь по лестнице, в процессе короткой пробежки и даже, может быть, в один из дней при занятии каким-либо видом спорта, доставляющим удовольствие.

Итак, если вы приняли решение больше двигаться, а старые привычки к удобству препятствуют его выполнению, переждите немного, и время от времени опять возвращайтесь к принятому ранее решению, зная, что многое получите взамен. Попробуйте все-таки больше двигаться, но, если избранная форма движения, спустя несколько недель занятий, действительно будет доставлять вам больше неудовлетворения, нежели радости, то измените ее.

Все эти устремления ни в коем случае не должны превращаться в принуждение. Поэтому уделяйте также определенное внимание тому, что доставляет приятные ощу-

щения вашему организму (при этом мы подчеркиваем слово «определенное»). Надеемся, что таким образом вы выявите свой баланс: повысится ваша умственная продуктивность, вы научитесь правильно расслабляться и будете испытывать радость от самого процесса движения. Помните, именно это придаст вам новые жизненные силы.

Если вы почувствуете дефицит времени, то следует переосмыслить ваш жизненный план. Именно во второй половине жизни, наконец-то наступило время обрести внутренний баланс и построить жизнь в соответствии с ним.

Совершенно ошибочно распространенное мнение отом, что по достижении 35-летнего возраста новую, «более активную» жизнь можно начинать лишь с разрешения лечащего врача. Это действительно справедливо только в случае, если вы вели исключительно сидячий образ жизни и вдруг решили заниматься спортом ради высшихдостижений.

Врач никогда не будет против постепенного наращивания нагрузок и постепенного перехода к более активному занятию спортом. Конечно, вначале это должны быть очень щадящие движения, переходящие во все более активные.

Вы спокойно можете начинать прогулки или легкие пробежки, так как в любом случае сами очень скоро почувствуете, что ваш организм переносит, а что нет. Но, если у вас наблюдалось болезненное состояние, например, нарушение сердечного ритма, одышка при легкой нагрузке или же сжатие грудной клетки, то следует незамедлительно обратиться к врачу.

Движение ограничивается не только бегом, полезно ходить в походы, ездить на велосипеде или заниматься плаванием — именно такие виды тренировок рекомендуются пожилым людям чаще всего. Очень полезны танцы, начиная от «свободного стиля» и до танго, от балета и до танца живота — это здоровые формы движения и прекрасная тренировка. Кроме того, полезно поиграть в волейбол, гольф, городки, заняться йогой и т. д.

Если различные движения сами по себе не доставляют вам удовольствия, то можно рекомендовать завести собаку. Такие верные друзья, вертясь около вас, доставят столько радости, что волей-неволей вам также придется довольно активно двигаться. Кроме того, присутствие в доме животных вообще благотворно влияет на окружающих. Животные — большие мастера в плане жизнерадостности и наслаждения текущим моментом.

Чтобы убедиться в позитивном воздействии движения на организм человека, помните, что регулярные движения:

- ***укрепляют мышцы, связки, сухожилия и кости;***
- ***придают силу и энергию;***
- ***улучшают координацию движений, функции вестибулярного аппарата и защищают от травм;***
- ***повышают выносливость и работоспособность;***
- ***улучшают фигуру и осанку;***
- ***укрепляют сердце, систему кровообращения и легкие;***
- ***сжигается больше калорий, улучшается основной обмен веществ и снижается аппетит;***
- ***прекрасная профилактика диабета, нарушения обмена жировых веществ и т. д.;***
- ***помогают избавиться от стресса;***
- ***улучшают настроение и защищают от депрессий;***
- ***способствуют защите от страхов;***
- ***уменьшает хронические боли;***
- ***защищает от остеопороза и артроза;***
- ***улучшает самочувствие.***

Если бы этими качествам располагали медикаменты, то они по праву получили бы название (в частности, как единственное средство) «чудодейственная таблетка».

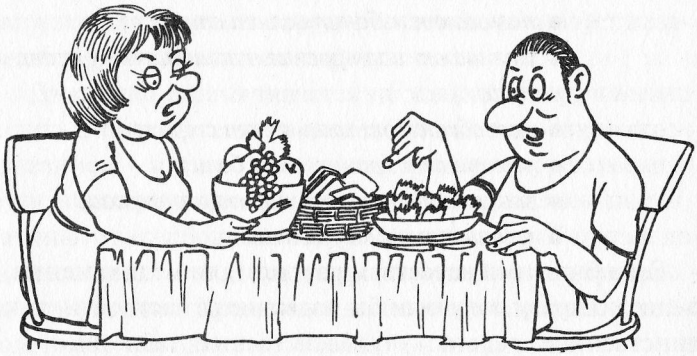
Как и во всем, в движениях надо знать меру: именно начинающие, осмеливающиеся сделать первый шаг в таком «виде спорта», после первых приятных ощущений не должны резко увеличивать нагрузки и не переходить к новым, чреватым риском упражнениям без соответствующих консультаций. В противном случае причиненный ущерб превысит ожидаемый положительный эффект.

Питание и здоровье

Питаться с удовольствием и «с головой»

Многих людей интересует, какие именно продукты питания полезны для здоровья, а какие просто переносимы. Самое удивительное, что мода на рекомендуемые продукты питания меняется столь же часто, как и на одежду. Поэтому не удивительно, что многие просто теряются среди обилия мнений специалистов.

Еще больше дезориентируют менее «серьезные» высказывания, в частности, о том, что пища играет решающую роль в определении продолжительности жизни человека и что люди при помощи ножа и вилки занимаются медленным самоубийством. Все это преувеличения, причем, в принципе, лишенные смысла. Как и утверждения,



что пища вообще никак не влияет на здоровье человека. Необходимо подчеркнуть, что идеальное питание заключается в следующем: оно базируется на разнообразной и вкусной пище, содержащей как можно больше свежих продуктов и разумное количество жиров и калорий.

При этом практически ничего не запрещено, важно только тщательно следить за количеством. В зависимости от продукта питания его как слишком большой, так и слишком маленький объем может быть вреден. Жир, например, важная составляющая питания откладывается в жировых тканях и служит источником энергии, за счет которого организм может питаться определенное время. Кроме этого, жировые прокладки служат важнейшей защитной оболочкой от бактерий, как «рессоры» от травм. И, наконец, жиры являются составной частью гормонов, оболочек клеток и иных важнейших субстанций.

К сожалению, у тех, кто потребляет жиры слишком обильно, может повыситься (в том числе и в результате наследственности) уровень холестерина и нейтральных жиров в крови. Подобное является одной из важнейших предпосылок развития атеросклероза, который, в частности, может привести к инфаркту миокарда, инсульту и почечной недостаточности.

Человек, который выбирает из обилия предлагаемой ныне на рынке пищи разнообразные продукты питания, приятные на вкус и, безусловно, полезные и в то же время следит за тем, чтобы не потреблять чрезмерно много вкусного, поступает правильно. В то же время одностороннее питание, как правило, наносит организму вред.

Например, люди, потребляющие исключительно вареные или мягкие продукты не тренируют зубы усиленным жеванием. Жесткая пища приводит к тому, что нежелательные зубные отложения «счищаются» уже в процессе еды.

Кроме того, свежая, богатая балластными веществами пища препятствует запорам и его последствиям. Люди, питающиеся исключительно сырой пищей, особенно, если они отказываются от продуктов животного происхождения, поступают опрометчиво. Наряду с нехваткой животного белка и различных минеральных солей, а также витаминов они не получают достаточного количества питательных веществ, поэтому страдают от хронического недоедания.

Все примеры свидетельствуют, что только разумная «золотая середина» в подборе продуктов питания целесообразна. К сожалению, многие люди разучились прислушиваться к своему доброму советчику (в буквальном смысле этого слова), который точно знает, что необходимо организму — к своему желудку. Те, кто следует постоянно меняющимся рекомендациям и не ориентируется на собственные желания, скоро прочувствует дискомфорт.

Специалисты-диетологи давно заметили, что в таких случаях вместо ожидаемого улучшения многие люди, следовавшие «современнейшим советам по правильному питанию», столкнутся с серьезными проблемами. Возможно даже истощение организма и даже рвота от одного вида обычных продуктов питания.

Еще раз подчеркнем, что следует очень внимательно относиться к собственным потребностям и желаниям и научиться совмещать их важными апробированными рекомендациями по здоровому питанию. Тогда не возникнет необходимость постоянно подсчитывать калории, витамины, минералы и другие важные элементы.

Разнообразное питание

Важный момент здорового питания - его разнообразие. Люди, составляющие разнообразные комбинации из различных продуктов питания, поступают правильно. С одной стороны, это позволяет получать новые варианты дав-

но привычных продуктов с новым, порой необычным вкусом. С другой стороны, человек, питающийся разнообразной пищей, никогда не будет испытывать нехватку важнейших питательных веществ.

Важно принять к сведению, что даже такие обычные продукты питания, как сардельки или гамбургеры, содержат высокоценный белок и множество жизненно важных минеральных солей.

Даже считающаяся нежелательной выпечка из пшеничной муки ни в коей мере не наносит вреда здоровью, если ее употреблять лишь время от времени, а не считать основным средством питания. В настоящее время считается, что даже больной сахарным диабетом может иногда себя побаловать кусочком торта.

Приведем рекомендации Немецкого общества питания, в которых подчеркивается, какой должна быть полноценная пища и как правильно питаться.

1. Питайтесь разнообразно.

2. Несколько раз в день употребляйте в пищу зерновые продукты и в достаточном количестве картофель.

3. Включайте в ежедневное меню овощи и фрукты не менее пяти раз в день.

4. Ежедневно употребляйте молоко и молочные продукты, и один раз в неделю рыбу; мясо и колбасные изделия, а также яйца следует потреблять в разумных пределах.

5. Старайтесь ограничивать количество жира и богатых жиром продуктов.

6. Соблюдайте меру в потреблении сахара и соли.

7. Выпивайте в течение дня по несколько раз достаточное количество жидкости.

8. Готовьте свою пищу так, чтобы она была вкусной, но щадящей.

9. За столом ешьте без спешки и с наслаждением.

10. Постоянно следите за своим весом и ведите подвижный образ жизни.

Еда должна быть вкусной

Доставляемое едой удовольствие весьма важная составляющая правильного питания. Старайтесь уделять еде достаточно времени, со вкусом оформляйте блюда и порадуйтесь ее отменному вкусу. Парадоксально, но при таком подходе к процессу, вы, вероятно, съедите даже меньше, чем намеревались. Учтите, что без удовольствия и в спешке вы часто «поглощаете» лишнее, стремясь побыстрее насытиться.

Именно во второй половине жизни зачастую трудно приучить свой организм употреблять богатую растительной клетчаткой пищу: против этого восстает кишечник. Часто наблюдается вздутие, иногда появляются боли в животе и даже понос. Если вы хотите перейти на такую пищу, то делайте это осторожно. Дайте своему кишечнику время настроиться на такие перемены. Причем рекомендуется обильное питье, чтобы грубая пища не превращалась в желудке в комки и не вызывала непроходимость кишечника.

Ни в коем случае не перенапрягайте свой кишечник. Если вы не в состоянии обойтись одними салатами, хлебом грубого помола и сырой растительной пищей, то и не делайте этого. Но в небольших количествах такая пища полезна и поможет «запустить» ваш кишечник.

Умеренный вес - основа здоровья

Тот, кто хочет остаться в весьма зрелом возрасте здоровым и наслаждаться жизнью без тягостных болезней, должен в середине жизни попытаться достичь умеренного веса окончательно и надолго.

Ведь не секрет, что люди, страдающие от избыточного веса втайне мечтают обрести нормальный вес, привлекательную фигуру и перестать заботиться о высоком уровне сахара, холестерина в крови, повышенном артериальном давлении. Вот было бы здорово, если бы женщина вновь смогла надеть любимое, облегающее фигуру платье или блузку, а у мужчины, чтобы ремень не подпирал большой пивной живот. Как хотелось бы легко подняться по лестнице, а не останавливаться на лестничных клетках, чтобы отдышаться!

Если вы не хотите, чтобы желаемое осталось лишь утопией, тогда начните худеть уже сегодня, а не завтра. И сделать это гораздо легче, чем вы думаете. Под этим подразумеваются не опостылевшие всем диеты, позволившие вам в свое время сбросить до 10 кг, а совсем другие методы.

Ставьте реальные цели

Прежде всего, поставьте перед собой разумную цель, результаты достижения которой скажутся через определенное время. Совершенно конкретно сформулируйте ее, ведь вряд ли реально похудеть с 56 до 36 размера. А вот задача сбросить за шесть месяцев не меньше шести килограммов и удержать этот вес при желании весьма выполнима.

Проанализируйте поставленную цель, разложив ее на небольшие этапы, например, решив каждый месяц худеть на 1 кг. Очень важно на реализацию данной цели настроить и ваше подсознание.

Естественно, здесь существенную роль играет выбранный способ. То, что соблюдение какой-либо «модной» диеты как средства достижения этой цели непригодно, многие уже испытали на себе. Важно целиком перестроить весь процесс питания и заниматься этим следует сразу.

Ведите дневник

Очень поможет справиться с возникающими трудностями дневник со специальными записями обо всех вариантах вашего питания. Ведь вам предстоит заново познать, что вам больше всего нравится и какой объем пищи в действительности требуется вашему организму.

Фиксируйте в дневнике в течение хотя бы одной, а лучше всего двух недель все, что вы съедаете, начиная от шоколадных батончиков до каждого гарнира к основным блюдам, включая завтрак и ужин. Записывайте обязательно так же, как вы себя чувствовали, и какие условия сопутствовали приему пищи, делая подробные записи, вы убедитесь, что определенные моменты вообще ускользнули от вашего внимания, не говоря уже о наслаждении приготовленной едой. К тому же ели вы слишком часто, так как знакомые предлагали вам вместе перекусить или составить им компанию.

Из дневника вы уясните причины такого поведения, а их может быть несколько: стрессовое состояние, усталость, скука, подавленное настроение или же отсутствие необходимой организму энергии.

Сделав правильные выводы, постарайтесь отбросить постоянные «перекусы», бутербродики, а также большие порции еды, если в данный момент нет чувства голода, а вы поглощаете все чисто подсознательно. Постарайтесь быть сдержанным в еде. Однако не следует идти к намеченной цели «семимильными шагами». Помните: организму не так-то легко отказаться от многолетних привычек, даже в случае крайней необходимости.

Некоторые пытаются подавлять неприятности, убегая от них «в еду». Не прибегайте к еде, когда вам грустно, одиноко или просто скучно. Найдите в жизни иные удовольствия, наслаждения, наполните ее новым содержанием. Если ваша жизнь полна стрессов, раздражения и в резуль-

тате вы чувствуете себя несчастным, то попытайтесь постепенно изменить ситуацию. Поймите, пока не поздно, что вы несете ответственность за свой вес и содержание своей жизни. Нельзя считать себя жертвой различных сложившихся обстоятельств. Лучше «откройте» свое сердце окружающим, нежели отворите дверцу холодильника.

Устраняйте негативные причины

Попытайтесь обосновать для себя, чем в действительности обусловлен ваш вес. Может быть, ранее вам было важно выглядеть перед окружающими солидно, а теперь ситуация изменилась. В любом случае помните, что не поможет никакой «сверхэффективный» рецепт быстрого похудения.

Очень полезно обратиться к своему подсознанию, чтобы осознать причины неправильного питания и избыточного веса. Обратите внимание, какие чувства вызывают у вас такие проблемы и проанализируйте ситуацию. Не мучайте себя угрозами жестких диет, строгой дисциплины в питании и отказа от наслаждения едой. Попробуйте просто между делом выяснить скрытые причины обильного употребления пищи, в то же время, не отказываясь от изысков своего кулинарного искусства.

Естественно, избыточный вес далеко не всегда является следствием душевных переживаний, а также семейных конфликтов. Скорее всего, человек становится толстым из-за отсутствия конкретного опыта и полной информации о том, что лучше употреблять в пищу и как переходить на подвижный образ жизни. А ведь именно движение — наиважнейший фактор достижения поставленной цели. Оно стимулирует обмен веществ: тот, кто активно двигается, расходует больше энергии, быстрее избавляется от стресса, его самочувствие улучшается.

Для поддержания умеренного веса рекомендуется ознакомиться со следующими советами:

- ***Ешьте меньше жира. Люди, в среднем, употребляют в пищу ежедневно 150 г жира, а норма, рекомендованная институтом питания составляет 60—80 г. Если вы будете употреблять жира меньше, то постепенно похудеете.***
- ***Если вы предпочитаете большие порции, то от них не стоит отказываться. Можно поедать горы салатов и овощей не полнея. Готовьте такую низкокалорийную еду с фантазией и знанием дела, заправляйте ее малым количеством масла. Картофель, макаронные изделия и рис относятся к продуктам, создающим ощущение сытости.***
- ***При жарке используйте меньше масла, добавляйте его небольшие количества лишь после жарки или варки в готовое блюдо, как вещество, усиливающее вкус.***
- ***Ешьте осознанно и включая в процесс все свои органы чувств. Полностью концентрируйте внимание на вкусовых ощущениях даже тогда, когда употребляете только шоколадку или конфетку. Например, если вы уже почти проглотили первую дольку шоколада и испытываете желание съесть еще, то сделайте паузу. Затем подумайте — высококвалифицированные специалисты создали такую рецептуру шоколада, которая повышает аппетит и вы стремитесь съесть всю плитку. Ну, как, хотите вы попасть в подготовленную ловушку и потреблять шоколад постоянно и в больших количествах.***
- ***Никогда не испытывайте угрызения совести, съев слишком жирную и обильную пищу***

или то, что вам противопоказано. Выбросьте из головы чувство вины — ведь оно может поставить под сомнение достигнутые вами успехи. Просто внушайте себе: «Сегодня я немного переборщил, но это совершенно не страшно, так как получил большое удовольствие. А вот завтра я вновь буду строго следовать своим принципам. Ни в коем случае не предавайтесь самобичеванию, наоборот, совершите поступок, доставляющий вам особое удовольствие.

- *В процессе еды испытывайте чувство удовлетворения, наслаждайтесь ею, но не придавайте питанию первостепенное значение в жизни. Правильное питание — всего лишь один из источников хорошего самочувствия человека.*
- *Наслаждайтесь своим телом, ухаживайте за ним, создавайте условие для активного движения и радуйтесь тому, что с каждым днем становитесь все привлекательнее и здоровее.*

Расслабление

Любой человек, а особенно ведущий напряженный или наполненный яркими событиями образ жизни, должен регулярно заботиться о своем отдыхе. Только так можно восстановить силы и обрести новые, чтобы воплощать интересные идеи и создавать реальные планы. Многие люди в молодости не обращают на данную рекомендацию особенного внимания. Однако в зрелом и преклонном возрасте требование относительно продолжительных перерывов для отдыха и расслабляющих моментов становится все более актуальным.

Разумеется, активная, содержательная жизнь представляет собой наилучший способ, чтобы наслаждаться

ей в преклонном возрасте, накапливать разнообразные впечатления и доставлять себе различные удовольствия. Регулярные расслабления не только создают ощущение покоя и способствуют накоплению свежих сил, но и успокаивают нервный, порывистый дух.

Кроме того, упражнения на расслабления способствуют расслаблению мышц, которые при наличии хронических заболеваний зачастую находятся в застойном состоянии, что еще больше ухудшает самочувствие человека.

Из множества предлагаемых упражнений на расслабление выберете для себя такое, которое подходит именно вам. Со многими методами расслабления можно познакомиться в специальных клубах и курсах, а также в частных клиниках. Купив специальные кассеты и видеофильмы с курсами расслабления, вы сможете усовершенствовать свои занятия и усвоить новые приемы по технике. Однако, прежде чем начинать занятия, обязательно посоветуйтесь с врачом-специалистом.

Методик расслабления и способов терапии в настоящее время разработано множество. Некоторые из них основаны на мудрости древневосточной медицины и приспособлены к современной жизни. Подберите те, которые ориентированы на ваш организм. Вот некоторые из них:

- ***аутогенная тренировка;***
- ***прогрессивное расслабление мышц по Якобсону;***
- ***дыхательная терапия;***
- ***медитация;***
- ***йога;***
- ***Ки Гонг и Таи Чи;***
- ***терапия движения в сочетании с концентрацией;***
- ***функциональная интеграция.***

Например, простой способ быстро расслабляться в любой ситуации заключается в умении концентрировать

внимание на дыхании. Если вас что-то очень взволновало или раздражает, то, прежде всего, «повернитесь спиной» к сложившейся ситуации и отдалитесь от нее. Это следует понимать совершенно конкретно: вам действительно необходимо покинуть «накаленную» зону. В результате вы отделите, так сказать, «место неприятностей» от своих ощущений и будете находиться от него на расстоянии.

Затем попытайтесь совершенно сознательно обратить все внимание на дыхание, чтобы успокоить его. В стрессовых ситуациях человек автоматически дышит более поверхностно и учащенно. А это, с одной стороны, держит его мышцы в напряжении, а с другой — ускоренное дыхание может привести к изменению содержания минеральных веществ в организме. В результате усиливается напряжение организма, нарастает волнение и чувство страха. Прервите нежелательную цепную реакцию и сконцентрируйте все внимание на выдохе.

Для концентрации внимания на дыхании делайте выдох спокойно и медленно, не напрягаясь и не форсируя процесс. Уделяйте дыханию столько времени, сколько потребуется, чтобы весь воздух, как бы, вышел из легких и из дыхательных путей. Прочувствуйте, как выдох становится все медленнее и заканчивается небольшой паузой, затем вдох осуществляется совершенно автоматически. Пусть подобное продолжается и дальше, но основное внимание вы концентрируйте на выдохе. Отбросьте все мысли и возникающие образы на время нескольких выдохов и вдохов. Возможно, что очень скоро вы почувствуете, как ваш организм расслабился, вы стали значительно спокойнее.

Поначалу навязчивые, неприятные мысли очень быстро вновь займут вас и опять будут мешать концентрации внимания на дыхании. Не стоит расстраиваться по такому поводу, просто необходимо ежедневно, лучше всего несколько раз, повторять такое дыхательное упражнение.

Когда вы лучше освоите необходимые навыки, то сможете усложнить комплекс рекомендуемых упражнений. Разработаны специальные методики, результат которых очень интересен. Например, вы почувствуете, что на выходе выдыхает кончик каждого вашего пальца на ноге и на руке. Ощутите, как при помощи дыхания расслабляются ваши мышцы, а кончиками пальцев вы, как бы, отдаете все, что мешает вам.

Здравые мысли и душевный покой

Чувство ощущения себя во второй половине жизни здоровым, жизнерадостным, энергичным и довольным в большей степени зависит от самого настроения к процессу старения, а в меньшей — от объективного состояния функционирования различных органов.

Зачастую именно негативный настрой, что старость всего приносит страдания, ограничения, потерю самостоятельности, является первопричиной появления такого рода нежелательных изменений. Находясь в постоянном ожидании утраты бодрости, человек перестает действовать активно и на самом деле становится менее энергичным, хотя бы по одной простой причине - его мышцы, находясь в состоянии постоянного покоя, могут за очень короткое время сильно ослабеть.

Подобное фатальное отношение к старению не представляет собой ложное восприятие старости личностью, это ему, к сожалению, постоянно внушают и средства массовой информации. И в кино пожилые люди часто выступают в ролях второго плана, их редко показывают на экране телевизора. Рекламодатели, как правило, их вообще не принимают в расчет.

Ну, а если все же заходит речь о старости в газетах ил и по телевидению, то там всегда в серых тонах показывают жизнь, зачастую в ужасных условиях, старыхлюдей в домах для пре-

старелых, либо рассказывают о колоссальных проблемах, связанных со старением общества вообще вследствие увеличения количества старых людей в любой стране.

Должно пройти еще какое-то время, до тех пор, пока общественное представление о старости в большей или меньшей степени будет соответствовать реальности.

Несмотря на все рассмотренное, каждый человек вполне в состоянии понять, что его собственный процесс старения вполне можно трактовать как процесс накопления нового интересного жизненного опыта, даже тогда, когда его старость связана с той или иной болезнью.

Великолепные возможности, предоставляемые человеку данным периодом его жизни, состоят в гораздо более уравновешенном подходе к оценке разных жизненных явлений и в постоянном расширении их кругозора. Главное важно понять, что все зависит от простого восприятия: вторая половина жизни — это наполовину пустой или наполовину полный стакан.

Умение прощать

Чтобы безболезненно воспринимать все негативные явления различных ситуаций, необходимо бороться с предвзятым отношением к жизни. Попробуйте отказаться от глубоко сидящего чувства озлобления и научиться прощать собственные ошибки и ошибки окружающих. Не позволяйте властвовать над собой чувствам озлобления, ярости, зависти и негативного отношения к своим друзьям и близким. Наоборот, настройте все внимание на лучших сторонах своей жизни и жизни других людей, с которыми вам приходится общаться.

Однако это, отнюдь, не значит, что не следует замечать негативные явления. Наоборот, как раз очень важной задачей второй части жизни является участие в борьбе с недостатками и негативными явлениями жизни, с

несправедливостью. Одно лишь чисто умозрительное мнение о том, что мир становится все более злым, времена ухудшаются, а преступность переступает все возможные рамки, еще никому не помогло.

Начните с того, чтобы настроиться дружелюбнее по отношению к себе. Научитесь прощать себя, в частности, что вам так и не удалось достичь в жизни определенных целей. Сконцентрируйте свое внимание на целях, которые вам еще по силам достигнуть. Просто смиритесь с теми сторонами своей личности, которые вам, возможно, не нравятся, если меняться вы не собираетесь.

Скоро вы поймете, что с таким настроем жить легче, легче достичь просто возможного, нежели самого совершенного. Подобное касается как вас лично, так и окружающих. Тот, кто может не обращать внимания на собственные ошибки, не преувеличивая их, тому легче воспринимать окружающий его мир со всеми его острыми углами и препятствиями, несоответствиями и проблемами.

Научитесь не обращать никакого внимания на людей, которые, возможно, действительно желают вам зла. Их просто следует выбросить из головы без какого-либо серьезного разговора. Возможно, вам поможет пример с парковкой машины. Вас раздражает, что при парковке машины всегда сильно мешают другим участникам движения или даже блокирует подъездной путь для пожарной машины. Но пройдитесь как-нибудь по улицам города и обратите внимание на образцово припаркованные машины: их всегда большинство.

На всем жизненном пути, а особенно в старости, лучше всего просто наблюдать и накапливать опыт, нежели немедленно давать свою оценку или резко критиковать все, что встречается на пути. Не следует сразу же подразделять вещи на «добро» и «зло», лучше просто радоваться тому, что наш мир невероятно разнооб-

разен. Если вы пристально всмотритесь в окружающий мир, то поймете, что природа всегда находит наилучшие решения, поэтому тенденции живого существа направлены на позитив.

Следуйте предлагаемому принципу, не делайте скоропалительных выводов и соответствующих оценок. Это опять-таки, ни в коей мере не должно означать, что вам следует все воспринимать безо всякой критики и смотреть на мир через «розовые очки», а также, согласно зачастую неправильно понимаемому принципу позитивного мышления, не реагировать на окружение, а просто отключать свой мозг.

Чувство юмора

Возможно, вам это покажется избитой истиной, но действительно, к жизни следует подходить с чувством юмора. Конечно, не следует шутить и смеяться на тем, с кем судьба обошлась жестоко.

Вспомните, когда же вы в последний раз смеялись над самим собой? Например, над своей глупой ошибкой, которую когда-то допустили и вам было очень стыдно. Когда вы смеялись над тем, что стареете, что у вас появился старческий, шаркающий шаг, когда вы хромаете, оттого

что у вас опять заболело колено, или же в связи с тем, что вы снова обгорели на солнце этим летом. Если вы считаете, что все это чересчур серьезно, чтобы над подобным смеяться, то старость вам действительно дается очень тяжело и ставит перед вами очень серьезные проблемы.

Старайтесь относиться ко многому с легкостью, встречайтесь с вашими друзьями, посмейтесь с ними от всего сердца, в первую очередь над собой, вспомните смешные случаи из ваших совместных поездок и путешествий. Улыбнитесь при мысли о том, что, чем медленней идешь, тем больше замечаешь вокруг.

Широта мировоззрения

В юности человеку необходима уверенность в себе, для того чтобы перерабатывать множество впечатлений, набираться опыта, а также и разочарований. Зачастую, основной предпосылкой всего являются четкие личностные представления и ясные принципы, необходимые для того, чтобы на колеблющемся ковре жизни суметь твердо устоять на ногах.

С возрастом все приобретает иной смысл: опыт уже осмыслен, разочарования преодолены, многие цели достигнуты, а пути для достижения дальнейших успехов уже определены.

В таких условиях сохранять прежний образ восприятия окружающего и не суметь отойти ни на йоту от протоптанной тропы, уверенность, приобретенная во второй половине жизни, может оказаться недостатком.

То, что вы уже смогли достичь при помощи ранее приобретенных знаний, вы уже имеете. Таким образом, сейчас для вас наступило время, чтобы смотреть дальше, чем позволяют «края вашей тарелки», осваивать неизвестные дороги, разрабатывать новые стратегии и постараться сделать ранее невозможное возможным.

Тот, кто всегда способен представить себе противоположность того, в чем убежден и умеет уважать чужое мнение, тому почти не грозит опасность превратиться в домоседа и стать занудой. Такой человек может найти решения насущной проблемы даже и в том случае, если она слишком тяжела, например неизлечимо больной.

Религия и философия

Широта мировоззрения включает в себя и религию как таковую, или же самые различные вероисповедания и направления философии, существующие в современном мире. С возрастом обладание этим удается лучше, чем в юности. С одной стороны, конечность собственной жизни настраивает человека на раздумья, а с другой — многие познания о ходе вещей облегчают обретение веры в высший постулат.

Многим современным людям, жителям западного мира, недостает изначального доверия, чувства защищенности в окружающем мире и восприятия их другими людьми. Выражается подобное, в частности, и в росте, отмечаемом последнее время, интереса к народным средствам лечения и к эзотерике.

Религия и философия могут оказать огромную помощь людям в процессе возврата веры в силу природы и самой жизни. Безусловно, интерес к таким вопросам предоставляет современным, трезвомыслящим и даже атеистам возможность постоянного самосовершенствования.

Одиночество - удел слабых духом

Неоценимое преимущество второй половины жизни заключается в том, что человек наконец-то знает, чего он хочет и как это осуществить. Вы понимаете, что не следует сто раз подряд убеждаться в том, насколько скучны могут быть некоторые вечеринки и разные официальные

встречи, и вас уже не уговорить пойти на оперу, если от музыки у вам мурашки начинают бегать по спине.

Однако даже пожилой, предоставленный самому себе, суверенный человек все же должен испытывать определенное чувство любопытства по отношению к новым ситуациям и к другим людям. Ибо насыщенная событиями старость состоит именно в том, чтобы ее прожить, общаясь с окружающими людьми.

Контакты - гарантия долгой жизни

В зрелом возрасте человек должен жить так, как он себе это представляет и с чувством собственного достоинства, но ни в коем случае не в одиночку. Встречайтесь чаще с членами своей семьи, даже с дальними родственниками и не разрывайте сложившиеся естественные связи, высказывая завышенные претензии или даже выставляя невыполнимые требования. Кроме того, постоянно устанавливайте новые контакты и поддерживайте старые связи с друзьями. Пусть вас приятно удивляют другие люди и высказываемые ими идеи. Не атакуйте их своими давно усвоенными, но уже изжившими себя взглядами.

Множество научных работ посвящено фактору одиночества. Ученые пришли к удивительным выводам в своих исследованиях. Например, в США ученые изучали влияние одиночества пациентов только что перенесших операцию на сердце на процесс их выздоровления. Пациентам задавали вопросы о том, принимают ли они регулярное участие в специально организуемых групповых встречах в клубах, общинах, в церкви и т. п. Второй вопрос ученых был направлен на то, чтобы выяснить, черпали ли прооперированные пациенты силу и утешение из религии или спиритуальной веры.

Пациенты, регулярно не посещавшие кружки и встречи по интересам, подвергались более чем четырехкратно-

му риску смерти после операции, нежели те, кто регулярно участвовал в них. Люди, у которых не было ни контактов с окружающими, и не черпавшие силы и успокоения из вероучения умирали в послеоперационный период в семь раз чаще, нежели верующие или люди, поддерживающие контакты.

Многочисленные исследования ученых в других странах также однозначно подтверждают стимулирующее значение для здоровья эмоциональной поддержки и любви окружающих.

Сексуальность в старости

Как только заходит разговор о сексуальности в старости, человек является свидетелем постоянного столкновения различных мнений и предрассудков. С одной стороны, в старости наблюдаются изменения сексуальной функции. Люди, в своем большинстве, склонны считать, что это окончание их сексуальной жизни. С другой стороны, имеется достаточно доказательств того, что многие в старости ведут определенную сексуальную жизнь и наслаждаются ею, как и в молодые годы.

Функции сексуальных органов с годами действительно меняются, точно так же, как и кривая сексуального возбуждения, а также сексуального влечения. И все же, принципиально неправильно полагать, что в результате сокращения производства женских гормонов в критические годы угасает также и потребность в сексуальности и способность к сексуальной жизни.

Несмотря на то, что у мужчин изменения сексуальных функций выражены значительно сильнее, чем у женщин, представителям так называемого сильного пола это не мешает наслаждаться сексуальной жизнью и в пожилые годы.

Причем различные предрассудки и общественные нормы воздействуют в качестве гораздо более мощного

моза на ведение нормальной сексуальной жизни, нежели изменения физического характера. Человек, способный не обращать внимания на сложившиеся предрассудки и пересуды, умеющий настроиться на воплощение в жизнь собственных потребностей и потребностей своего партнера, будет испытывать сексуальное наслаждение и в очень преклонном возрасте.

Интернет - идеальное средство коммуникации

Даже и в том случае, если тема «компьютер» имеет мало общего с темой «сексуальность», то связанных с ними предрассудков предостаточно: в частности, «нечто подобное» непригодно для пожилых людей. Жизнь, к счастью, показывает совершенно обратное: не только молодые люди получают огромное удовольствие от «лазания» по Интернету, дискутирования в чатах и получения писем и фото по электронной почте. Кроме того, именно Интернет создает людям, которым при болезни нелегко выходить из дома, условия для поддержания живых контактов.

Перестаньте слишком «уважать» компьютер или научитесь не бояться его. Современными моделями компьютера пользоваться очень легко. Причем в нем уже при покупке инсталлированы все необходимые программы, поэтому вам остается только вставить штекер в розетку и нажать кнопку «Пуск».

Необходимую помощь в начале вашего пути освоения новой техники вполне могут оказать ваши близкие или более молодые друзья. В результате вы быстро научитесь

обращаться персональным компьютером и сможете начать путешествие по Интернету.

При помощи компьютера и правильно подобранных программ, а также при необходимых знаниях вы во всеоружии. Теперь вы способны познакомиться с множеством людей из разных стран. Кроме того, не выходя из дома, вы сможете решать свои банковские дела, общаться с различными администрациями, даже делать покупки прямо из квартиры, а также заказать путевку для любого путешествия.

Вы получите новые стимулы и идеи, а также информацию о том, как провести досуг, как лучше пристроить свои финансы, найти новое хобби и даже усовершенствовать образование. Естественно, по каждой теме вы найдете экспертов, которые в состоянии дать нам необходимый совет прямо по компьютерной связи. Именно пожилые люди преодолевают при помощи Интернета огромные дистанции, физически им недоступные, что часто позволяет вернуть им часть былой подвижности, так как пробуждает интерес к окружающему миру.

Образование

Получение среднего-специального и высшего образования не является привилегией молодых людей. В конечном итоге, человек ежедневно познает что-то новое. Само собой разумеется, что начать учебу в высшем учебном заведении он вполне может и в зрелом возрасте и даже получить степень. Еще одна возможность совершенствования образования состоит в посещении вечерних отделений университетов или в участии в различных учебных курсах, специально открытых для пожилых людей.

«ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ»

Многие люди стремятся найти новые возможности для предотвращения старости и при этом обрести, благодаря последним результатам современных исследований, новые стимулы. Однако эффективность многих, широко рекламированных способов борьбы со старением, пока еще всесторонне не изучена. Более того, некоторые из них дают очень серьезные и до времени не проявившие себя по всей полноте побочные явления.

Разработки в указанном направлении идут полным ходом, так что уже через несколько лет могут быть найдены методы, эффективность которых будет намного больше, а риска при их применении почти не будет. В настоящее же время нельзя рекомендовать безоглядно прибегать ко всем рекламируемым новым методам без определенных ограничений.

Антиоксидантная терапия

Как пояснялось ранее, одним из важнейших механизмов старения является повреждение свободными радикалами клеток организма, в особенности, содержащейся в их ядре наследственной информации.

Огромные количества таких свободных радикалов возникают посредством дыхания клеток, в процессе которого клетки производят из питательных веществ обогащенные энергией молекулы. Они, в свою очередь, предоставляют для рабочих процессов, например, для работы мышц, необходимую энергию. Большинство возникающих в рамках данного процесса свободных радикалов организм может обезвредить с помощью антиокислительных систем.

Многие из этих присущих организму защитных систем нуждаются для своей деятельности в витаминах, в особенности, им необходимы витамины А, С и Е. В том числе и соли различных минеральных веществ являются составными частями антиокислительных систем. Поэтому, чисто теоретически, подача большого количества таких витаминов и минеральных веществ — так называемых антиоксидантов — минимизировать процессы старения или даже затормозить их.

Несмотря на то, что данная гипотеза звучит весьма привлекательно, в частности, чем больше витаминов получает защитная система организма, тем лучше он может обороняться от атак свободных радикалов, ее правдивость не доказал еще ни один ученый.

Наряду с этим различные гормоны, в частности, эстроген и комбинации эстрогенов с андрогенами, а также определенные растительные вещества обладают антиоксидантными воздействием. В частности, эти свойства уже нашли определенное экспериментальное подтверждение. Оказывают ли они такое же благотворное воздействие в организме человека, пока не изучено и доказательства не получены.

Источники свободных радикалов

Свободные радикалы возникают во все большем количестве в организме человека при хронических воспалениях, а также при аллергиях, от курения, избыточного фун-

кционирования щитовидной железы, от переедания, при больших физических нагрузках (под этим мы понимаем не регулярные активные прогулки, а спорт высших достижений), далее вследствие попадания в организм вредных веществ, а также от душевных стрессов.

Поэтому важное и по всем правилам целесообразное мероприятие против разрушительного воздействия свободных радикалов в организме состоит именно в том, чтобы предотвратить их рост. Конкретно, это означает следующее:

1. Лечить адекватными методами чрезмерную деятельность щитовидной железы, хронические воспаления и аллергии.

2. Отказаться от курения.

3. Стараться чрезмерно не есть.

4. Избегать употребления продуктов питания, содержащих вредные вещества, таких как нитраты, пестициды, гормоны, тяжелые металлы и прочие, вредные для человека субстанции.

5. Предпочтительнее питаться растительной пищей, содержащей множество антиокислительных вторичных растительных веществ.

6. Избегать питания уже готовыми купотреблению продуктами (из-за добавления в них оксидативных веществ), копченостями; отказаться от слишком частого употребления жареного, гриллованного мяса, различных тостов и т. п.

7. Регулярно заниматься физическими упражнениями, не стремясь к высшим достижениям.

8. Стараться избегать стрессовых ситуаций; создать баланс между нагрузкой и разгрузкой.

9. Отказаться от слишком длительного купания и не загорать под интенсивными солнечными лучами (ведь в результате возникает

большое количество свободных радикалов, которые разрушают, прежде всего, клетки кожи).

Антиокислители (антиоксиданты)

Для замедления процессов старения в настоящее время рекомендуется в дополнение к выше описанным мероприятиям включать в рацион антиоксидантные эффективные препараты, например витамины, минеральные вещества, аминокислоты, пептиды и прочие, содержащие биомолекулы препараты. Дозировка таких препаратов должна быть приспособлена к потребностям каждого организма.

Определение такой дозировки исключительная прерогатива лечащего врача после проведения полного обследования вашего организма. Это неукоснительное условие начала лечения такими препаратами.

Рекомендуемые субстанции для антиоксидантной терапии

Витамины	А, провитамин А, С, Е, фолиевая кислота
Минералы и элементы	Цинк, селен, марганец, железо, кобальт, медь, молибден, хром
Аминокислоты	Цистеин, глицин, метионин,
Пептиды и биомолекулы	Глутаминовая кислота, карнитин, коэнзим Q_{10}, альфа-липоевая кислота

К сожалению, пока нет достоверных доказательств того, что все приведенные добавки к нормальному питанию действительно способствуют ликвидации свободных радикалов.

Критики рассматриваемой теории указывают на то, что, например, витамин С в больших дозах препятствует

восприятию кальция из пищеварительного тракта и тем самым может стимулировать появление остеопороза. Они утверждают, что селен может давать не только положительный эффект. Не исключено, что этот элемент в качества антиоксидантного средства может не только защищать от онкологических заболеваний, но и способствовать их возникновению.

Питаться как нищий

Чем меньше пищи употребляет живое существо, тем в его организме производится меньше свободных радикалов. Однако такое утверждение вовсе не призывает к аскетическому образу жизни или недоеданию. Важно лишь отметить, что переедание не только способствует полноте, но и ускоряет процесс старения. При этом особенно жирная пища считается опасным источником свободных радикалов, так как они образуют в больших количествах при создании энергии из жирных кислот.

Бытует такая фраза: «Утром ешь как царь, обед - как король, а на ужин — как нищий». Существует теория, при которой постоянно советуют тем, кто хочет достичь преклонного возраста здоровым, — полностью отказаться от ужина, либо ужинать всего два раза в неделю и питаться вечерами низкокалорийной пищей. Для обоснования такого подхода, так называемого «ограниченного ужина», утверждают, что организм во время ночного «поста» усиленно разрушает клетки, в которых он больше не нуждается, в частности, и злокачественные клетки, стимулирующие возникновение онкологических заболеваний.

Кроме того, сокращение потребления калорий по вечерам должно способствовать созданию особенно благоприятной структуры вновь образованного белка. Причины таких предполагаемых феноменов, однако, до сих пор не известны.

Определено, что отказ от ужина способствует усиленному выделению гормона роста, образующегося в примыкающей к мозгу железе, и из мелатонина, производимой шишковидной железой. Полагают, что оба эти гормона в значительной степени замедляют процесс старения. В то время как мелатонин понижает температуру тела и замедляет все процессы обмена веществ в организме, ночной выброс гормона роста стимулирует «ремонтные» работы во время сна.

Гормоны

Производство множества, в частности, половых гормонов с возрастом ослабевает. У женщин наблюдается нехватка эстрогена, что ведет к наступлению менопаузы. Кроме того, нехватка эстрогена может вызвать приливы жара и сухость слизистых, а также способствовать понижению тонуса мышц тазового дна, из-за чего может происходить непроизвольное мочеиспускание.

В последнее время все чаще говорят о критическом периоде жизни и у мужчин, связанного с нехваткой тестостерона, что ранее характеризовали термином «кризис среднего возраста».

Эстроген

Нехватка эстрогена в критические годы в значительной степени ухудшает качество жизни женщины. Появляются приливы жара, возникает сухость слизистых, усиливается образование морщин и выпадение волос, не исключены нарушения сна, колебания настроения и жалобы на суставы. Кроме того, недостаток эстрогена приводит к сокращению объема костей в критические годы, что может способствовать возникновению остеопороза и, следовательно, ломке костей и болям в костях.

В настоящее время установлено, что возмещение недостатка эстрогена защищает от уменьшения объема костей лишь так долго, как долго организм воспринимает эти гормоны. После отмены препарата костная масса сразу же становится точно такой, какой она была до приема лекарства. Согласно современным данным, регулярное физическое движение и богатое кальцием питание являются наилучшим способом защиты от остеопороза. Более того, они действуют на организм даже эффективнее, чем эстрогенотерапия.

Надежда на то, что лечение синтетическим заменителем эстрогена способствует сокращению вероятности инфаркта миокарда не оправдала себя после недавно проведенных клинических испытаний.

Несмотря на то, что эстроген благотворно влияет на уровень жиров в крови и уменьшает артериальное давление, но одного этого, отнюдь, недостаточно для защиты от инфаркта. Точно также эстрогенная терапия не оказывает влияния на появление в более поздний период болезни Альцгеймера (как ранее утверждалось).

Важно, чтобы до начала такой терапии врач смог констатировать, что жалобы действительно обусловлены нехваткой эстрогена. Многие женщины, у которых нет ярко выраженного недостатка в гормонах, страдают депрессивными расстройствами, которые имеют совершенно иные причины.

Нельзя забывать, что лечение эстрогеном может увеличить риск заболевания раком груди. Для женщин, в семьях которых уже были случаи заболевания раком груди, лечение данным препаратом запрещено уже само по себе. То же самое касается и женщин, которые уже страдали от гормонально зависимых опухолей.

При заболеваниях желчного пузыря и печени, а также при склонности к венозным воспалениям и тромбозам женщинам лучше отказаться от лечения гормональными препаратами.

Дозировка препаратов при лечении гормональными средствами строго индивидуальна. Причем в процессе лечения ее следует неоднократно изменять. Очень важно, чтобы все женщины, у которых матка оперативным путем удалена, в целях защиты параллельно с эстрогенотерапией принимали и гестагены.

Тестостерон

По достижении 50-летнего возраста производство тестостерона, важнейшего мужского гормона (андрогена) в яичках, медленно сокращается. Однако это не означает, что у мужчин обязательно появляются жалобы в связи с нехваткой данного гормона. Поэтому понятие «мужские критические годы» оспаривается наукой.

Если уменьшение производства тестостерона переходит в фактическую нехватку этой субстанции, то это может выражаться в ослаблении полового влечения, нарушения потенции, приливах жара и сильном потоотделении, а также в прибавке в весе, ослаблении мышечной силы, снижении энергии, депрессиях и даже в остеопорозе.

Когда в организме установлена нехватка тестостерона, лечение соответствующими препаратами оправдано. Но до начала лечения необходимо точно знать, что у пациента **нет** доброкачественного увеличения простаты (не говоря уже о раке простаты).

Лечение упомянутыми препаратами проблематично и вследствие того, что их большая часть (зачастую трудно устанавливаемая) расщепляется в печени, что затрудняет определение дозы. Поэтому в настоящее время все чаще используют (как и при нехватке эстрогена у женщин) гормоносодержащие пластыри, через которые активное вещество постепенно и непрерывно поступает в кровь.

Мелатонин

Мелатонин считается гормоном, который продлевает жизнь человека. Он производится, главным образом, ночью и в больших количествах в холодное, темное время года. Мелатонин заставляет работать весь организм спокойнее, все жизненные процессы он переставляет «на один шаг назад». Он способствует сну, ночному понижению артериального давления и тормозит процесс обмена веществ, оказывает адаптогенное действие. Как полагают многие эксперты «антистарения», на основании сэкономленной таким образом энергии в организме проводятся «ремонтно-восстановительные» работы.

Так как с возрастом (что касается и других гормонов) в кровь попадает все меньше мелатонина и организм во все меньшей мере может воспользоваться его преимуществами, теоретически замена его недостающего количества могла бы увеличить продолжительность жизни человека.

На данный момент такая гипотеза подтверждена лишь на опытах, проводимых с мышами и крысами. Если мышам давать каждую ночь определенную дозу мелатонина, то их жизнь может увеличиться на 20 %.

Широко распространяемая информация об эффективности мелатонина в качестве естественного стимулирующего сон препарата или как стимулятора иммунной системы далеко не всегда подтверждается. Так, около 10 % людей, принимающих мелатонин, спят даже хуже, с ужасными сновидениями, либо их сну мешает головная боль.

Кроме того, возможная активизация защитных сил организма при помощи мелатонина может «пролететь мимо цели». Особенно это касается аллергиков, а у пациентов, страдающих аутоиммунными заболеваниями, наблюдается ухудшение симптоматики.

Причем никогда нельзя точно знать, какое и сколько активного вещества действительно находится в таблетке и не загрязнено ли оно иными субстанциями.

Гормон роста

Гормон роста формируется в передней доле гипофиза и выбрасывается порциями в течение дня, но большей частью ночью. Называемый также и соматотропином или GH (гормон роста) вызывает увеличение роста в детстве. Во взрослом возрасте этот гормон руководит ростом всех клеток и призван путем активизации восстановительных работ противодействовать старению.

У взрослого человека ежедневно производимый объем гормона роста постепенно уменьшается, но это, как правило, не приводит к его действительной нехватке. Недостаток этого гормона можно предположить лишь тогда, когда наблюдается нарастающая слабость, депрессии, избыточный вес, остеопороз, нарушение обмена жировых веществ и иные признаки преждевременного старения. Если такой диагноз будет поставлен, то показано в индивидуально определенных дозировках делать внутрикожные инъекции по строгому назначению врача.

Об эффективности лечения аналогом при недостатке собственного гормона роста свидетельствуют следующие признаки:

- ***Прирост мышечной массы и мышечной силы при одновременном уменьшении жировой прослойки.***
- ***Повышение плотности костей.***
- ***Улучшение функций почек и сердца.***
- ***Увеличение производства тестостерона у мужчин и эстрогена у женщин.***
- ***Повышение защитных сил организма.***

- ***Благотворное влияние на кожу, волосы и ногти.***
- ***Более глубокий сон.***
- ***Нормализация водного обмена, усиление жажды.***
- ***Повышение умственной деятельности.***

При злокачественных опухолях принимать гормон роста нельзя, так как он способствует их развитию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Конечно, не существует однозначных доказательств того, что всевозможные препараты по предотвращению старения поистине эффективны, применение их целесообразно, а порой небезопасно. Вероятно, неправильно восставать против естественного хода вещей.

Желание оставаться вечно молодым исключало бы возможность для дальнейшего развития всего общества в целом.

В то же время, становиться все старше при удовлетворительном состоянии здоровья, с активным жизненным и радостным настроением означает, что вы охотно и успешно используете накопленный жизненный опыт, а также полученные ранее знания и, пусть не по-юношески, все же с удовольствием участвуете в жизни.

Поймите, что вы располагаете такими привилегиями, как больше знать и больше уметь, а молодежь — еще нет. И, если вы при этом не утратили способности удивляться и быть таким же любопытным по отношению к новым вещам, как ребенок, то хотя вы и не очень молоды, но можете оказаться объектом зависти и в полной мере наслаждаться жизнью.

Итак, наслаждайтесь лучше интересным процессом становления все старше, вместо того, чтобы постоянно оглядываться на призрак своей минувшей юности. Не позволяйте хроническим старческим заболеваниям, которые, собственно, и не являются таковыми, а чаще представляют собой лишь следствие невнимательного отношения к своему организму, портить вам оставшиеся годы на прекрасной Земле.

Больше радуйтесь тому, что ваш организм правильно функционирует, поэтому бережно ухаживайте за ним. Не будьте к нему немилосердны, если у него не все получается, как у 20-летнего. Не пеняйте на судьбу, если временные боли или иные тяготы, связанные с хроническими заболеваниями, время от времени напоминают вам о возрасте.

Старайтесь думать о том, что большая часть вашего организма и всего вашего существа практически здорова и настроена на радость. И даже тот факт, что отпущенное вам время становится все короче, преподает вам очень позитивный урок: он учит вас, как никогда ранее, наслаждаться каждым днем и каждым часом как подарком судьбы.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 5
Стар ли человек, как к этому подходить? 8
Когда начинается вторая половина жизни? 8
Почему человек стареет? 10
Биологические аспекты старения 12
Вредные факторы окружающей среды 12
Пресловутые биологические часы 15
Психические и социальные изменения в жизни человека 17
Сила привычки 18
Уважайте самостоятельность детей 20
Изменения — могучий жизненный стимул 21
Начните с нуля 23
Только интересная работа 25
Пенсионный возраст — середина пути 28
Творчество как качество жизни 29
Осмысление прошедшего и новые планы 30
Применение знаний в старости 33
Изменения интеллекта в старости 34
Физические изменения в старости 35
Функциональные нарушения в старости 36
Изменения кожи 38
Морщины и крупные повреждения 39
Синяки и красные сосудики 46
Возрастные и кожные наросты 46
Сухая кожа и раздражения 49
Сердечно-сосудистая система 51
Высокое кровяное давление 53
Аритмичный пульс 56
Ишемическая болезнь сердца (ИБС) 59
Сердечная слабость 62
Легкие 64

Хронический бронхит ... 65
Эмфизема легких ... 66
Почки, мочевой пузырь и простата ... 68
Функции почек ... 68
Меньше лекарств, больше жидкости ... 68
Недержание мочи ... 71
Увеличение простаты ... 74
Система пищеварения ... 77
Сухость во рту ... 78
Зубы и зубные протезы ... 79
Изжога и возрастной гастрит ... 85
Запоры ... 86
Дивертикулез и дивертикулит ... 94
Геморрой ... 96
Возрастной диабет ... 98
Ограниченная функция печени ... 101
Нервная система и органы чувств ... 103
Вкус ... 104
Зрение ... 104
Слух ... 106
Головокружение ... 109
Сон и нарушения сна ... 112
Депрессии ... 116
Кровоизлияние в мозг ... 119
Нарушение деятельности мозга ... 121
Болезнь Паркинсона ... 123
Мышцы, кости и суставы ... 125
Боли в спине ... 127
Артроз ... 134
Остеопороз ... 135
Способы преодоления болезней ... 140
Правильно воспринимать болезнь ... 141
Информация делает независимым ... 142
Способность жить с тяжелой болезнью ... 143

Методы уменьшения боли ... 145
Оставаться здоровым до глубокой старости ... 148
Движение с удовольствием ... 149
Питание и здоровье ... 154
Питаться с удовольствием и «с головой» ... 154
Разнообразное питание ... 156
Еда должна быть вкусной ... 158
Умеренный вес — основа здоровья ... 158
Ставьте реальные цели ... 159
Ведите дневник ... 160
Устраняйте негативные причины ... 161
Расслабление ... 163
Здравые мысли и душевный покой ... 166
Умение прощать ... 167
Чувство юмора ... 169
Широта мировоззрения ... 170
Религия и философия ... 171
Одиночество - удел слабых духом ... 171
Контакты — гарантия долгой жизни ... 172
Сексуальность в старости ... 173
Интернет — идеальное средство коммуникации ... 174
Образование ... 175
«Вечная молодость» ... 176
Антиоксидантная терапия ... 176
Источники свободных радикалов ... 177
Антиокислители (антиоксиданты) ... 179
Питаться как нищий ... 180
Гормоны ... 181
Эстроген ... 181
Тестостерон ... 183
Мелатонин ... 184
Гормон роста ... 185
Заключение ... 187

Габби Хоффбауэр

СТАРЕЮТ ДРУГИЕ... НО НЕ Я

Ответственный редактор *О.А. Дыдыкина*
Редактор *Т.В. Левкина*
Технический редактор *Н.Л. Лисицына*
Корректор *О.В. Мещерякова*
Компьютерная верстка *В.Н. Куценко*

ООО «Мир книги»
Лицензия ЛР № 071810 от 9 марта 1999 г.
109052, Москва, Смирновская ул., 4, стр. 2.

Подписано в печать 16.12.2002 г.
Формат 84x108/32. Печ. л. 6. Усл. печ. л. 10,08.
Печать офсетная. Бумага Enso Bulky. Гарнитура «Ньютон».
Тираж 10 000 экз. Заказ № 0215870.

Отпечатано на MBS в полном соответствии
с качеством предоставленного оригинал-макета
в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат».
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.